

Gönne DIR ...

Mitgliedermagazin der BKK Faber-Castell & Partner

BKK
FABER-CASTELL & PARTNER
miteinander · füreinander



**BESTENS
UMSORGT**

03|23

Bilanz 2022
Positive Aussichten

E-Rezept
Digital für Groß und Klein

Werte Leserinnen und Leser,



im kommenden Jahr begehen wir ein denkwürdiges Jubiläum: **180 Jahre BKK Faber-Castell & Partner**. Mehr dazu in den nächsten Ausgaben. Zuvor gebührt der Blick nochmals dem vergangenen Jahr. Die Bilanz für das Jahr 2022 zeigt: Rund 10.000 neue Versicherte durften wir in unserer Gemeinschaft willkommen heißen, so dass unsere Versichertenanzahl auf mittlerweile über 94.000 angestiegen ist. Ein Zuwachs von mehr als 10 Prozent. Es erfüllt uns mit besonderem Stolz, dass wir Vertreter aller Altersklassen und Regionen Bayerns für uns gewinnen konnten.

Welche Faktoren haben zu dieser bemerkenswerten Entwicklung beigetragen? Warum zur BKK Faber-Castell & Partner? Es ist das optimale Gesamtpaket aus erstklassigem **Service und einem Leistungsportfolio**, das sich jedem Vergleich stellen kann: unser Bonusprogramm, das Schwangerschaftskonto, Osteopathie und BKK4YOUng, um nur einige zu nennen. Für alle Altersgruppen haben wir ein Leben lang Angebote parat. Und all das zu einem Beitragssatz, der seit Jahren zu den günstigsten in Bayern zählt. Dies zeigt sich in der großen Loyalität und der hohen Weiterempfehlungsrate unserer Versicherten.

Unser Alleinstellungsmerkmal? Unser Verständnis als Krankenkasse „aus Bayern für Bayern“ mit dem einzigartigen **„Bayerischen Wohlgefühl“**. Wir verfolgen eine Philosophie, die den Menschen in den Fokus rückt, was beim Thema Gesundheit und Krankheit natürlich essenziell ist. Unsere in den vorherigen Ausgaben präsentierten Kernwerte sind dabei nicht bloß Leitlinien, sondern das Fundament unseres täglichen Handelns. Und obgleich der persönliche Kontakt in unserem Wertekanon eine zentrale Rolle spielt, haben wir den digitalen Wandel nicht nur erkannt, sondern gestalten ihn aktiv mit. Vieles lässt sich heute bereits digital erledigen. So können Sie viele Anliegen, wie etwa das Ausfüllen gängiger Anträge oder eine Adressänderung, schnell in der Online-Geschäftsstelle oder in der Service App erledigen. Wichtig ist uns, dass sich alle gut zurechtfinden. Deshalb stehen selbstverständlich auch weiterhin die „altbewährten“ Wege offen.

Um unsere Servicequalität auch in Zukunft zu gewährleisten, wächst unser Team weiter. Wir bauen neue Kompetenzen in allen Regionen auf und investieren kontinuierlich in Aus- und Weiterbildung sowie die Weiterentwicklung digitaler Prozesse. Ihr Feedback, sei es Lob oder konstruktive Kritik, dient uns dabei als Wegweiser. Es ermöglicht, dass wir uns stetig in Ihrem Sinne verbessern. Denn unser Wunsch ist, dass Sie sich bei uns bestens aufgehoben fühlen und Ihren Weg mit uns gehen. Ein Leben lang.

Mein aufrichtiger **Dank** gebührt jedem Einzelnen, der an der positiven Entwicklung der BKK mitwirkt: unseren Versicherten, unseren engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, unseren Partnern, den Arbeitgebern und unserem mit Weitsicht agierenden Verwaltungsrat.

Es grüßt Sie herzlich Ihr

Christian Pröbster
Vorstand

Glückwünsche hoch vier

Gratulation zur erfolgreichen Ausbildung

Nach drei Jahren Fleiß, Engagement und Entschlossenheit gibt es allen Grund zu feiern.

Die Ausbildung zu Sozialversicherungsfachangestellten beendeten Stefanie Ebner, Ramona Hartl, Raffaella Rizzuto und Simon Höcker mit Erfolg. Christian Pröbster, Vorstand der BKK Faber-Castell & Partner, gratulierte zusammen mit seiner Stellvertreterin Herta Ullmann den Absolventen gebührend zu den gelungenen Abschlüssen.



(v. l.) Herta Ullmann (stellvertretende Vorständin), Stefanie Ebner, Raffaella Rizzuto, Simon Höcker, Ramona Hartl, Christian Pröbster (Vorstand)



(v. l.) Maria Kasperbauer (Personalwesen), Jonas Krämer (Geschäftsstelle Weiden), Celine Engel (Geschäftsstelle Coburg), Pia Weychta und Heinrich Wenzl (Hauptverwaltung Regen), Marion Muhr (Abteilungsleiterin Servicebereich Versicherung), Christian Pröbster (Vorstand)

Willkommen an Bord

Auszubildende 2023

Während ein Ausbildungsjahrgang erfolgreich die Abschlussprüfungen absolviert hat, beginnt der Weg für neue Kolleginnen und Kollegen. Zum Ausbildungsbeginn 2023 freute sich die BKK, vier junge Gesichter begrüßen zu dürfen, die in die Ausbildung zu Sozialversicherungsfachangestellten gestartet sind.

Die „frischen“ Azubis durchlaufen nun die einzelnen Fachabteilungen und werden so praxisorientiert ausgebildet. Das theoretische Fachwissen wird in mehreren Blockseminaren der BKK Akademie vermittelt. Um Versicherte adäquat persönlich und individuell zu beraten und zu unterstützen, stehen immer Werte wie Menschlichkeit, Empathie und Kommunikationsfähigkeit im Vordergrund.



TOP COMPANY 2023

Wiederholte Auszeichnung für die BKK

Erneut zeichnet „kununu“, das führende Internet-Portal für Arbeitgeberbewertungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die BKK Faber-Castell & Partner als Top Company aus. Nur die besten rund fünf Prozent der Unternehmen auf „kununu“ werden mit dem Top Company Siegel 2023 ausgezeichnet.

Die BKK erreicht beim „kununu Score“ 4,6 von maximal 5 möglichen Sternen und eine Weiterempfehlungsrate als Arbeitgeber von 97 Prozent. Bewertet werden unterschiedlichste Aspekte in den Kategorien Unternehmenskultur, Arbeitsumgebung, Vielfalt, Karriere und Gehalt.



WIR FREUEN UNS AUF IHRE BEWERBUNG!



Tapetenwechsel gefällig?

Unsere aktuellen Stellenangebote finden Sie unter

www.bkk-faber-castell.de/karriere

BiLANZ 2022

Nachhaltiges Wachstum und positive Aussichten

Mit einem Wachstum von 10,20 Prozent im Jahr 2022 stieg die Zahl der Versicherten auf rund 94.000. Für das Jahr 2023 zeichnet sich ein weiterhin positiver Trend ab. Die BKK Faber-Castell & Partner ist damit Bayerns größte landesunmittelbare Betriebskrankenkasse.

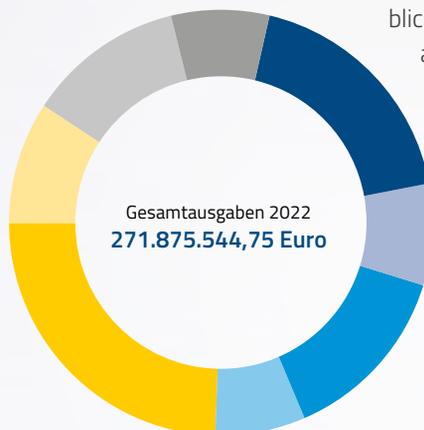


Im Jahr 2022 beliefen sich die Ausgaben auf insgesamt 271,9 Millionen Euro. Davon flossen 258,2 Millionen Euro direkt als Leistungen an die Versicherten. Pro Versicherten wurden durchschnittlich 2.869,51 Euro für Leistungen aufgewendet. Die größten Ausgabenposten blieben wie in den Vorjahren unverändert. An erster Stelle standen die Krankenhausbehandlungen mit 71,6 Millionen Euro (plus 0,68 Prozent je Versicherten), gefolgt von den Ausgaben für ärztliche Behandlung mit 51,6 Millionen Euro (plus 3,26 Prozent je Versicherten) und an dritter Stelle die Ausgaben für Arzneimittel mit 39,2 Millionen Euro (plus 2,32 Prozent je Versicherten).

Die Verwaltungskosten der BKK FaberCastell & Partner beliefen sich auf 119,57 Euro je Versicherten, ein Anstieg von 6,14 Prozent. Der Anteil dieser Kosten an den Gesamtausgaben betrug 3,96 Prozent und ist damit gegenüber dem Vorjahr um 0,33 Prozentpunkte gestiegen. Damit liegt die BKK um 28,79 Prozent unter dem Bundesdurchschnitt von 167,92 Euro.

Vorstand Christian Pröbster, der die BKK seit 2016 führt, blickt zurück: „2022 war ein sehr erfolgreiches Jahr, auf dem die BKK Faber-Castell & Partner auch für die Zukunft aufbauen kann. Das Jahresrechnungsergebnis der Kasse kann sich mehr als sehen lassen.“

- **Ärztliche Behandlung:** 51.640.722,76 Euro (18,99 %)
- **Zahnärztliche Behandlung:** 19.274.199,55 Euro (7,09 %)
- **Arzneimittel:** 39.199.262,55 Euro (14,42 %)
- **Heil- u. Hilfsmittel:** 19.800.983,86 Euro (7,28 %)



- **Krankenhausbehandlung:** 71.622.238,28 Euro (26,34 %)
- **Krankengeld:** 25.873.325,99 Euro (9,52 %)
- **Sonstige Leistungen/Aufwendungen**
z. B. Fahrkosten, Prävention, Mutterschaftshilfe, Zahnersatz: 33.705.140,45 Euro (12,40 %)
- **Verwaltungskosten:** 10.759.671,31 Euro (3,96 %)



Allen Grund zur Freude geben auch die beiden neu gewonnenen Gütesiegel „Beste Krankenkassen für Familien“ in der Kategorie „Schwangerschaft & Geburt“ von der Familienzeitschrift Eltern und das Deutschlandtestsiegel „Deutschlands Beste Krankenkassen 2023“ von Focus Money und Deutschland Test.

FORTSCHRITTE IN ETAPPEN



Das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG), die längst fällige Reform der Pflegeversicherung, soll Pflegebedürftige bei steigenden Kosten entlasten und ihre Angehörigen unterstützen.

Mit Rücksicht auf die angespannte Finanzlage wurden einerseits die Beiträge bereits zum 1. Juli 2023 erhöht, andererseits werden die Leistungen zeitlich versetzt in mehreren Schritten angehoben. Bessere Arbeitsbedingungen für beruflich Pflegende sollen dem Fachkräftemangel entgegenwirken.

Mehr und weniger Beiträge seit Juli 2023

Der reguläre Beitragssatz wurde vorweg um 0,35 Prozentpunkte auf 3,4 Prozent angehoben. Davon tragen Versicherte und Arbeitgeber jeweils die Hälfte (Rentenbezieher finanzieren ihn allein). Für Kinderlose steigt der Zuschlag von bisher 0,35 Prozent auf 0,6 Prozent (insgesamt 4,0 Prozent); davon ausgenommen sind vor dem 1. Januar 1940 Geborene und Versicherte unter 23 Jahren.

Familien werden entlastet

Bereits im April 2022 stellte das Bundesverfassungsgericht klar, dass der mit steigender Kinderzahl anwachsende Erziehungsaufwand bei den Beiträgen zur Pflegeversicherung entsprechend zu berücksichtigen ist. Jetzt gilt: Während für Versicherte mit einem Kind ein Beitragsvorteil von 0,6 Prozent gilt, steigt er ab dem zweiten während der Erziehungsphase – das ist bis zum vollendeten 25. Lebensjahr – um 0,25 Beitragssatzpunkte je Kind bis zum fünften Kind. Ist nur noch ein Kind unter 25 Jahren bzw. sind alle Kinder bereits 25 Jahre oder älter, werden die Beiträge der Eltern zur Pflegeversicherung lebenslanglich mit 3,4 Prozent bemessen. Der Beitragsanteil des Arbeitgebers beträgt jeweils 1,7 Prozent.

Wie werden die zu berücksichtigenden Kinder nachgewiesen?

Für eine Übergangszeit bis Ende Juni 2025 reicht eine entsprechende Mitteilung z. B. an Arbeitgeber oder Rentenversicherungsträger aus. Bis dahin soll ein digitales Verfahren ermöglicht werden.

Durch die Kurzfristigkeit des Beschlusses und die damit knappe Vorlaufzeit sind viele IT-Systeme noch nicht insoweit angepasst, dass Beitragsabschläge über das erste Kind hinaus bei der Berechnung des Pflegebeitrags berücksichtigt werden können. Zu viel gezahlte Beiträge werden rückwirkend erstattet oder verrechnet.

Versicherte	Beitragssatz	Anteil des Versicherten
ohne Kinder	4,00 %	2,30 %
1 Kind sowie lebenslang	3,40 %	1,70 %
2 Kinder*	3,15 %	1,45 %
3 Kinder*	2,90 %	1,20 %
4 Kinder*	2,65 %	0,95 %
5 und mehr Kinder*	2,40 %	0,70 %

* unter 25 Jahren

Die häusliche Pflege wird gestärkt

Zum 1. Januar 2024 werden sowohl die Pflegesachleistung als auch das Pflegegeld um jeweils 5 Prozent erhöht.

Es gelten dann diese Beträge monatlich:

Pflegegrad	Pflegehilfe	Pflegegeld
2	761 Euro	332 Euro
3	1.432 Euro	573 Euro
4	1.778 Euro	765 Euro
5	2.200 Euro	947 Euro

Ein weiteres Jahr später, zum 1. Januar 2025, steigen diese und 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.

Bereits zum 1. Januar 2024 steigt der Zuschuss zum pflegebedingten Anteil in Heimen für die ersten zwölf Monate von 5 Prozent auf 15 Prozent, die weiteren Zuschüsse werden jeweils um 5 Prozentpunkte angehoben, zum Beispiel nach 24 Monaten von 45 Prozent auf 50 Prozent.

1. Juli 2025: Entlastungsbudget für Kurzzeit- und Verhinderungspflege!

Endlich wird eine langjährige Forderung von Sozial- und Pflegeverbänden verwirklicht. Der kalenderjährliche Gesamtleistungsbetrag von bis zu 3.539 Euro für die (einheitliche) Höchstdauer von acht Wochen kann dann flexibel für beide Leistungen verwendet werden. Außerdem entfällt die sechsmonatige Vorpflegezeit, die zurzeit noch für die Verhinderungspflege gilt.

DAS E-REZEPT

Digital zum richtigen Medikament

Das E-Rezept („elektronisches Rezept“) gilt als wichtiger Schritt bei der Digitalisierung des Gesundheitswesens. Es soll dazu beitragen, die Abläufe und Zettelwirtschaft in Arztpraxen und Krankenhäusern zu verschlanken. Die Idee ist einfach: Der Arzt stellt ein Rezept elektronisch aus und hinterlegt es geschützt in der Telematikinfrastruktur (TI) der „gematik“, der nationalen Agentur für digitale Medizin.

In der aktuellen Ausbaustufe ist das E-Rezept für apothekenpflichtige Arzneimittel vorgesehen. In Zukunft sollen auch Verschreibungen für Betäubungsmittel und digitale Gesundheitsanwendungen, Heil- und Hilfsmittel sowie Überweisungen für Fachärzte oder häusliche Krankenpflege in digitaler Form erfolgen. Die App zum E-Rezept soll künftig zusätzlich über mögliche Wechselwirkungen von Medikamenten informieren und an die Einnahme erinnern. Für nicht verschreibungspflichtige Medikamente stellen Ärzte weiterhin das grüne Papierrezept aus. Mittlerweile bieten nahezu alle Apotheken die Möglichkeit, E-Rezepte einzulösen. Vereinzelt Arztpraxen müssen ihre Praxis-Software noch auf das neue System umstellen. Fragen Sie einfach nach!

So lösen Sie das E-Rezept ein

Gesetzlich Versicherten stehen drei Wege offen:

1. mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK)

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschreibt Ihnen ein E-Rezept und legt es gesichert in der Telematikinfrastruktur (TI) ab. Das E-Rezept selbst wird dabei nicht auf der Gesundheitskarte gespeichert. In der Apotheke stecken Sie Ihre Gesundheitskarte in das Kartenterminal. Die Apothekerin oder der Apotheker ruft Ihre offenen E-Rezepte aus der TI ab und händigt Ihnen Ihre Medikamente aus oder bestellt sie.



2. per E-Rezept-App

Mit der E-Rezept-App rufen Sie Ihre Verschreibungen auf Ihrem Smartphone ab und sehen wichtige Informationen und Einnahmehinweise der verschriebenen Medikamente. Mit der Apothekensuche finden Sie direkt in der App Apotheken in Ihrer Nähe. Sie können auch zusätzliche Informationen, wie Öffnungszeiten oder ob die Apotheke einen Botendienst anbietet, abrufen und Ihre Medikamente direkt in der E-Rezept-App online bestellen – entweder zur Abholung in der Apotheke oder per Botendienst bis nach Hause. Besonders praktisch: Ob für Eltern, Geschwister oder Kinder – in der App können Sie Rezepte für die ganze Familie verwalten.



„ Es soll dazu beitragen, die Abläufe und Zettelwirtschaft in Arztpraxen und Krankenhäusern zu verschlanken.“

3. als Papiausdruck

Wer möchte, kann sich das Rezept in der Arztpraxis wie gewohnt ausdrucken lassen. Der Zettel ist zwar nicht mehr rosafarben, enthält aber alle wichtigen Informationen zur Verordnung und einen Rezept-Code. Durch die digitale Signatur ist der Ausdruck auch ohne händische Unterschrift gültig. Die Apotheke scannt den Rezept-Code ab und erfährt so die verschriebenen Medikamente.



Übrigens: Wer im laufenden Quartal ein einfaches Folgerezept benötigt, kann sich ebenfalls Wege sparen. Ein weiterer Arztbesuch wird überflüssig, wenn die Praxis das Folgerezept digital zum Abruf per eGK oder App bereitstellt.



Markus Ott

Geschäftsstelle Weiden
Servicebereich Leistungen

☎ 0961 39009-11

✉ markus.ott@bkk-faber-castell.de



GRILL- & KAMIN- ANZÜNDER



NATÜRLICH MIT 4YOUNG

Wenn der Herbst seine Farbenpracht mit goldenen Blättern entfaltet und gemütliche Spaziergänge durch knisterndes Laub locken, ist es an der Zeit, das Zuhause mit herbstlicher Atmosphäre zu füllen. Dabei bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, die Schätze der Jahreszeit für schicke Dekorationen und Do-it-yourself-Projekte zu nutzen. Mit einfachen Handgriffen lassen sich Kaminanzünder basteln, die ebenso gut das Feuer des Grills entfachen.

SO GEHT'S NACHHALTIG

1. Den Docht bzw. die Schnur um die Zapfen schnüren, damit eine „Zündschnur“ wie an einer Kerze entsteht.
2. Das Wachs in einem Topf im Wasserbad vorsichtig zum Schmelzen bringen.
3. In der Zwischenzeit die Zapfen mit etwas Zeitungspapier umwickeln. Für einen sicheren Stand in alte Klopapierrollen stecken.
4. Vorsichtig das flüssige Wachs über die Zapfen gießen, damit sich der Zapfen, der Docht bzw. die Schnur und das Zeitungspapier vollsaugen.
5. Zapfen auskühlen lassen und schon sind sie fertig.

Falls Sie sich die Frage stellen, ob Sie aus dem nahegelegenen Wald überhaupt Zapfen mit nach Hause nehmen dürfen, lautet die Antwort: Ja, in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf und solange Sie die Zapfen an Stellen sammeln, die keinem Betretungsverbot unterliegen (die sogenannte „Handstrauß-Regel“).

Weitere nützliche Tipps und Tricks gibt es bei 4YOUng – unserem Serviceteam für alle bis 26.



Das brauchen Sie

- ✓ geöffnete getrocknete Kiefern-, Fichten- oder Tannenzapfen
- ✓ Kerzen-/Wachsreste
- ✓ Docht, Baumwoll- oder Juteschnur
- ✓ Zeitungspapier
- ✓ leere Klopapierrollen



Vorsicht vor dubiosen Anrufen

Einige Versicherte berichteten uns von dubiosen Anrufen angeblicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK, die versucht haben, an sensible Daten zu gelangen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie tatsächlich mit einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter von Ihrer BKK telefonieren, lassen Sie sich den Vor- und Nachnamen des Anrufers geben. Beenden Sie im Zweifel das Gespräch und fragen Sie gerne bei uns nach unter der Telefonnummer 09921 9602-444.

Daran erkennen Sie fingierte Anrufe

- ✓ Die BKK fragt Sie am Telefon nie nach Ihrer Bankverbindung oder anderweitigen vertraulichen Daten wie Logins und Passwörter.
- ✓ Bei unterdrückten Rufnummern ist generell Vorsicht geboten. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK rufen niemals mit unterdrückter Rufnummer an.

BKK BAYERNWEIT



Niederbayern

ARBERLAND Premium

Rezertifiziert: stark in Bayern

Das Arberland ist unverwechselbar. Die Region beeindruckt auf der einen Seite durch ihre Landschaft, Kultur und Lebensart, die ihr ein einzigartiges Profil verleihen. Auf der anderen Seite mit hochwertigem Handwerk, international renommierten Industrieunternehmen, erfolgreichen Dienstleistern, attraktiven Hotels und Gastrobetrieben sowie einer leistungsorientierten Land- und Forstwirtschaft.

Mit dem ARBERLAND Premiumsiegel werden jährlich die besten Unternehmen der Region für drei Jahre zertifiziert – so auch wieder die BKK. Die elfköpfige Fachjury legte für die zehnte Vergaberunde die Kriterien Regionalität, Sozialkompetenz, Umwelt und Energie, Tradition und Kultur, Innovation und Qualität mit besonderem Augenmerk auf das Thema Nachhaltigkeit als Maßstab an.



Ehrungsfeier am Arbersee: (v. l.) Dr. Olaf Heinrich (niederbayerischer Bezirksratspräsident), Andreas Kroner (Bürgermeister Stadt Regen), Christian Pröbster (Vorstand der BKK Faber-Castell & Partner), Sabine Stein (Stabsstelle Öffentlichkeitsarbeit der BKK Faber-Castell & Partner), Helmut Plenk (stellvertretender Landrat Regen), Werner Rankl (Jurymitglied)



Grün, so weit das Auge reicht

Bayerische Landesgartenschau Freyung

Auf der diesjährigen Bayerischen Landesgartenschau in Freyung erblühte ein grünes Paradies für Garten- und Naturliebhaber. Zur Halbzeit der Gartenschau, am Sonntag des Motto-Wochenendes „Wald.Weite.Hitzefrei“, setzte das 4YOUng-Team der BKK mit einem Aktionsstand zum Thema „Urban Gardening“ ein Zeichen für nachhaltiges Gärtnern auf kleinstem Raum. Neben Wissenswertem für den grünen Daumen erhielten die Standbesucher wiederverwendbare Gemüsebeutel befüllt mit einer Vielzahl an Pflanzensamen – von Ringelblume über Petersilie, Radieschen und Kresse bis hin zu Basilikum. Perfekt, um ein frisches Grün in den Garten, auf den Balkon oder die heimische Fensterbank zu zaubern. Passende Rezeptideen für die Erntezeit wurden gleich mitgeliefert. Auch die jüngsten Besucher kamen nicht zu kurz. Bei der Malaktion mit dem Motto „Was entdeckst du in Natur und Garten?“ konnten sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Ob heilsame Ringelblumen-Salbe oder leckeres Basilikum-Pesto – zu den Rezeptvorschlägen

➔ 4young.bkk-faber-castell.de/klickdichgesund



Annette Weiß und Raffaella Rizzuto (Bildmitte) mit bester Laune am BKK Stand trotz durchwachsenem Wetter



AKTUELL, REGIONAL, VOR ORT



Oberpfalz

Nachtmann walkt

Schonendes Ausdauertraining in der Natur

Nordic Walking erfreut sich immer größerer Beliebtheit, und das aus gutem Grund. Die Kombination aus Walking und dem Einsatz von Stöcken stärkt nicht nur die Ausdauer, sondern aktiviert auch etwa 90 Prozent der rund 650 Muskelgruppen des menschlichen Körpers. Ob in idyllischer Waldlandschaft oder entlang malerischer Seen, Nordic Walking ist für alle geeignet, die gerne an der frischen Luft aktiv sind.



Die beliebte Sportart mit Wurzeln ihrer heutigen Form in Finnland ist ein ideales und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training, das sich für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen eignet. Da wundert es nicht, dass die BKK Nordic-Walking-Kurse bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern beim Trägerunternehmen Nachtmann bestens ankamen. Also schnappen auch Sie sich die Stöcke und entdecken Sie die Faszination von Nordic Walking!



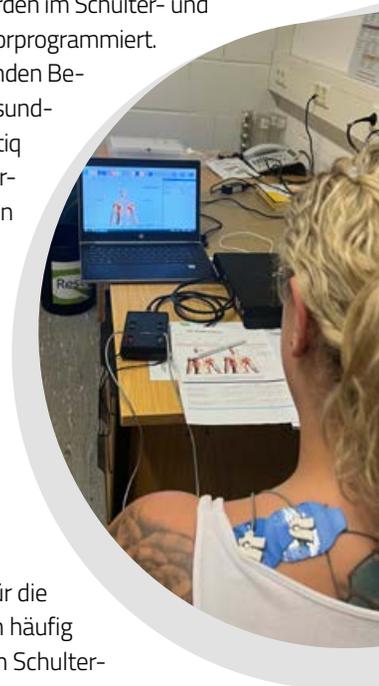
Überregional

Schulter und Nacken? Entspannt!

Gesundheitstage bei Faber-Castell und Qioptiq Photonics

Sitzende oder gebeugte Tätigkeiten ohne Ausgleich? Ungünstige Körperhaltungen, Bewegungsmangel, Stress oder eine Kombination der genannten Faktoren? Da sind Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich über kurz oder lang schon vorprogrammiert. Um dem vorzubeugen oder schon bestehenden Beschwerden entgegenzuwirken, standen Gesundheitstage bei den Trägerunternehmen Qioptiq Photonics am Standort Regen und bei Faber-Castell an den Standorten Geroldsdgrün, Stein und Nürnberg-Hafen an.

- ✓ **Schulter-Nacken-Screening:** Gezielte Messungen der elektrischen Aktivität der Muskulatur per Elektromyografie (EMG), um Verspannungen zu identifizieren, und individuelle Handlungs- und Übungsempfehlungen von Experten unmittelbar im Anschluss.
- ✓ **Aktive Pause:** Übungen und Impulse für die oberen Extremitäten mit Fokus auf den häufig von Muskelverspannungen betroffenen Schulter-Nacken-Bereich innerhalb von 15 Minuten, die direkt in den Arbeits- und Freizeitalltag integriert werden können.



Digitale Workshops

Betriebliches Gesundheitsmanagement für Arbeitgeber

Erfahren Sie Neues im betrieblichen Gesundheitsmanagement! Unsere kostenfreien Online-Workshops bieten Arbeitgebern einen praxisnahen Einstieg in effektive Strategien zur

- ✓ ganzheitlichen Stärkung der Mitarbeitergesundheit,
- ✓ Förderung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens,
- ✓ Steigerung der Produktivität am Arbeitsplatz.

Alles Weitere zu den Themen sowie die Anmeldung finden Arbeitgeber unter www.bkk-faber-castell.de/bgm-online-seminare



WETTRENNEN GEGEN DIE ZEIT

Wie Sie einen Schlaganfall schnell erkennen und Leben retten

Es ist ein schöner Herbsttag, Sie schlendern durch eine belebte Straße, auf der die Menschen aneinander vorbeieilen. Plötzlich geschieht es: Inmitten des Trubels gerät ein Mann, der zuvor mit festem Schritt seinen Weg gegangen ist, ins Straucheln, verliert abrupt das Gleichgewicht und stürzt zu Boden. Ein Schlaganfall geschieht in einem kurzen Augenblick, der das Leben eines Menschen jedoch für immer verändern kann. Innerhalb von Sekundenbruchteilen entscheidet er zwischen Leben und Tod. Doch was können Sie in einer solchen Notfallsituation tun, um zu helfen? Wir verraten es Ihnen.

Was passiert bei einem Schlaganfall?

Wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns unterbrochen wird, tritt ein Schlaganfall auf. Grund dafür kann eine verstopfte Blutbahn (ischämischer Schlaganfall, häufigste Form des Schlaganfalls) oder eine Blutung im Gehirn (hämorrhagischer Schlaganfall) sein. Die Gehirnzellen können durch diese Unterbrechung der Blutzufuhr nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden und haben nur eine begrenzte Zeit, um ohne ausreichende Blutversorgung zu überleben. Innerhalb weniger Minuten beginnen sie dann, abzusterben – unabhängig von der Art des Schlaganfalls. Je schneller die Blutzufuhr wiederhergestellt wird, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu minimieren.



Die goldene Stunde

Akutbehandlung rettet Leben

Nach dem Auftreten von Schlaganfall-Symptomen liegt das optimale Zeitfenster für eine Akutbehandlung bei rund 4,5 Stunden. Diese Zeit wird als „goldene Stunde“ bezeichnet. Patienten und Patientinnen können jedoch auch nach dieser Zeit noch von einer Akutbehandlung profitieren.



Jede Minute zählt

Ein Schlaganfall ist eine lebensbedrohliche Situation und kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebensstil. Umso wichtiger ist es, die gefährlichen Anzeichen rechtzeitig zu erkennen und schnell zu handeln. Denn jede Minute zählt, um das Risiko von bleibenden Schäden zu minimieren.



Tendenz steigend

In Deutschland erleiden rund 270.000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall, wovon 200.000 erstmalige Schlaganfälle sind.



SOFORT HANDELN DANK FAST-TEST

Beim FAST-Test werden Gesicht, Arme, Sprache und Zeit überprüft, um Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen. FAST ist die Abkürzung für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit).

1. Face (Gesicht):

Bitten Sie die Person, zu lächeln.

Ist eine Asymmetrie im Gesicht zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: ein hängender Mundwinkel, ein herabhängendes Augenlid, ungleichmäßiges Lächeln.

2. Arms (Arme):

Bitten Sie die Person, beide Arme nach vorne zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen.

Ist eine einseitige Schwäche oder Lähmung eines Arms zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Ein Arm sinkt ab oder kann nicht gehoben werden.

3. Speech (Sprache):

Bitten Sie die Person, einen einfachen Satz nachzusprechen oder eine einfache Frage zu beantworten.

Ist die Sprache unklar oder verwaschen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern

4. Time (Zeit):

Sie bemerken eines oder mehrere der oben genannten Symptome?

Wählen Sie sofort den Notruf. Jede Minute zählt! Notieren Sie sich den Zeitpunkt, an dem die Symptome begonnen haben. Das ist für die medizinische Behandlung wichtig.

Eine schnelle Reaktion kann bei einem Schlaganfall lebensrettend sein. Bestimmte Behandlungen müssen innerhalb eines bestimmten Zeitfensters erfolgen, um wirksam zu sein, z. B. die Verabreichung eines Medikaments, das Blutgerinnsel auflöst. Der FAST-Test ermöglicht es jedem, erste Hinweise auf einen Schlaganfall zu erkennen und sofort den Notruf zu wählen.

SYMPTOME EINES SCHLAGANFALLS

Die Symptome eines Schlaganfalls treten oft plötzlich auf und variieren von Person zu Person. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- ✓ Schwäche oder Lähmung einer Körperseite, v. a. im Gesicht auffällig
- ✓ Sprach- und Verständnisstörungen wie unklare Sprache, Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern
- ✓ Sehverlust oder verschwommenes Sehen auf einem oder beiden Augen
- ✓ Schwindel, Koordinations- oder Gleichgewichtsprobleme
- ✓ Starke Kopfschmerzen, begleitet von Übelkeit oder Erbrechen

WIE HELFE ICH BETROFFENEN? Online-Pflegekurs für Angehörige

Wie Sie betroffene Angehörige in der ersten Zeit nach dem Schlaganfall stabilisieren, erlernen Sie im Online-Pflegekurs „Pflegen nach Schlaganfall“.

Sie erfahren mehr über das Krankheitsbild, den Umgang mit den Folgen und wo Sie Hilfe finden. Das Ziel des Kurses ist es, die Selbstständigkeit der Betroffenen zu fördern. Der Kurs ist für Versicherte der BKK Faber-Castell & Partner kostenlos und kann sofort nach der Registrierung gestartet werden. Mehr dazu und zu weiteren Online-Kursen über Pflege unter www.bkk-faber-castell.de/online-pflegekurse



VERDAUUNGS-MYTHEN IM FAKTEN-CHECK

Gängige Empfehlungen und was dran ist

Bei Ernährung und einer guten Verdauung gehen die Meinungen weit auseinander. Der Großonkel fordert regelmäßig seinen Schnaps „zur besseren Verdauung“, die Mutter besteht im Schwimmbad auch heute noch auf eine Stunde Ruhezeit nach dem Essen: Was ist dran an diesen Weisheiten?

Direkt nach dem Essen sollte man nicht schwimmen.

Stimmt! ✓

Der Magen-Darm-Trakt benötigt viel Blut während der Verdauung. Diese Blutumverteilung sorgt dafür, dass Muskeln und Gehirn entsprechend geringer versorgt werden und der Körper weniger Leistung erbringen kann. Sich kurz abzukühlen, ist unproblematisch, mit dem Schwimmen in sportlicher Absicht sollte man jedoch etwas abwarten. Insbesondere bei bestehenden Herz- und Kreislauf-Problemen ist Vorsicht geboten: Hier kann es durch die Doppelbelastung von Verdauung und körperlicher Anstrengung zu einem Kreislaufversagen kommen.

Schnaps fördert die Verdauung.

Falsch! ✗

Alkohol verzögert unsere Verdauung sogar. Das angenehme und erleichternde Gefühl kommt daher, dass die Magenmuskulatur entspannt – doch genau deshalb kann der Magen seine Arbeit nicht tun. In einer Schweizer Forschungsstudie verzehrten die Teilnehmenden je 200 Gramm Käsefondue und 100 Gramm Brot; ein Teil der Probanden trank anschließend einen Schnaps. Genau diese Probanden hatten länger mit Völlegefühl zu kämpfen als diejenigen, die keinen Alkohol tranken.

Stress schlägt auf den Magen.

Stimmt! ✓

Bei vielen Menschen äußern sich Stressreaktionen durch Magenschmerzen, Durchfall oder andere Verdauungsprobleme. Neben dem zentralen Nervensystem existiert das enterische Nervensystem. Dieses Netzwerk aus Nervenzellen befindet sich entlang des Verdauungstrakts und hilft, die Verdauung zu steuern und zu regulieren. Die beiden Systeme sind eng miteinander verknüpft und können sich gegenseitig beeinflussen. Hat man also Ärger oder Stress, bekommt der Bauch das über diese Standleitung auch direkt zu spüren und reagiert entsprechend.



Zum Essen sollte man nichts trinken.

Falsch! ✘

Ungesüßte Getränke wie Wasser oder Tee unterstützen sogar die Verdauung. Ballaststoffe können durch die Flüssigkeitsaufnahme besser quellen und verdaut werden. Dieser Mythos basiert auf der Annahme, dass die Flüssigkeit zu einer Verdünnung der Magensäure führen würde und die Nahrung deshalb nicht mehr gut zersetzt werden könne. Die Aufnahme von Flüssigkeit kann die Magensäure jedoch gar nicht derart stark verdünnen. Zudem kann der Magen seinen Säuregehalt selbst steuern und Salzsäure bei Bedarf nachliefern. Die meisten Menschen haben eher das gegenteilige Problem und produzieren zu viel Magensäure, was dann zu Sodbrennen führt.



**ALKOHOL
VERZÖGERT
UNSERE
VERDAUUNG**

Bananen führen zu Verstopfung.

Falsch! ✘

Bananen enthalten viel Pektin, ein pflanzliches Geliermittel, das bei Durchfall Krankheitserreger binden kann. Diese können dadurch besser abtransportiert werden. Zu Verstopfung führen sie deshalb aber nicht. Durch die enthaltenen Ballaststoffe wirken sie sogar eher verdauungsfördernd. Lediglich beim Verzehr extremer Mengen unreifer Bananen könnte durch die hohe Menge an Stärke zu viel Wasser gebunden und die Verdauung verlangsamt werden – doch so viele Bananen isst man in der Regel nicht.

Antibiotika schädigen die Darmflora.

Stimmt! ✔

Die keimtötenden Substanzen in Antibiotika nehmen einen negativen Einfluss auf die Darmflora und verändern die Zusammensetzung des Mikrobioms (winzige Lebewesen, wie Bakterien und Pilze, die in unserem Darm leben). Denn sie töten nicht nur die gefährlichen Krankheitserreger, sondern auch nützliche Bakterien. Das führt unter anderem dazu, dass Kohlenhydrate nicht mehr gut abgebaut werden, im Darm bleiben und die Aufnahme von Wasser und Nährstoffen behindern. Nebenwirkungen in Form von Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit sind deshalb bei vielen Menschen nach der Einnahme von Antibiotika zu beobachten.

Der Darm muss entschlackt werden.

Falsch! ✘

Viele Menschen schwören auf Fastenkuren, um ihren Körper zu reinigen und die durch ungesunde Ernährung oder Medikamente angesammelten Schadstoffe („Schlacken“) auszuschleiden. Der Glaube an sogenannte Schlacken im Körper stammt aus der traditionellen hinduistischen Theorie des Ayurveda, dass die Giftstoffe, die Darm und Nieren angeblich enthalten, zur Krankheitsentstehung beitragen. In der medizinischen Wissenschaft konnte jedoch die Existenz solcher Schlacken nie festgestellt werden. Bei einem gesunden Verdauungsprozess bleiben weder Gifte noch Schlacken zurück. Die tatsächlich entstehenden Stoffwechsel-Endprodukte werden vom Körper selbst ausgeschieden.

Weitere Informationen:

Nützliche Tipps und Empfehlungen zum Thema „Gesunde Ernährung“ und vieles mehr finden Sie auf unserem Portal

#KLICKDICHGESUND.

klickdichgesund.bkk-faber-castell.de



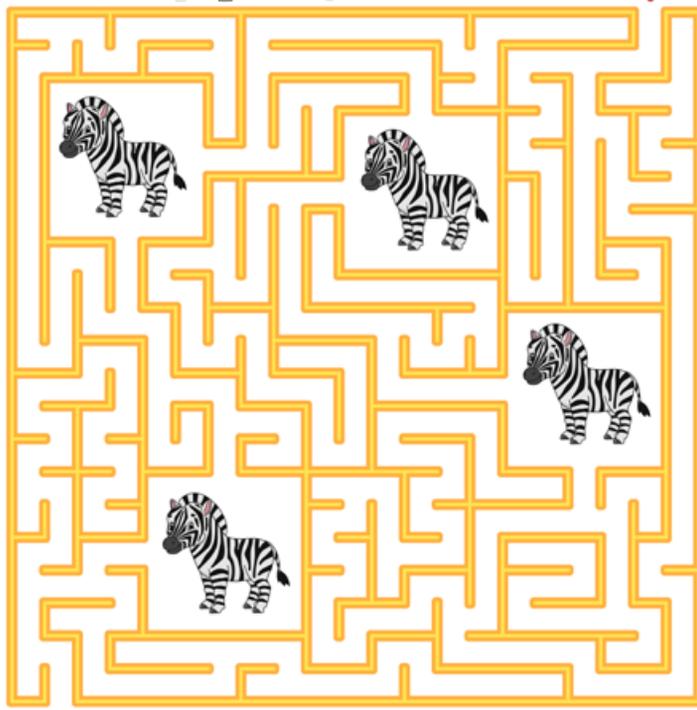
MITMACHEN + FREUEN

Unter allen Einsendungen verlosen wir 100 Kinder-Pflastersets!



BEFREIE DIE ZEBRAS

Finde den Weg durch das Labyrinth, sammle alle vier Zebras dabei ein und zeige ihnen den Weg in die Freiheit.



VIEL GLÜCK

Bis zum 16. November 2023 hast du Zeit. Das ist der Einsendeschluss.

Rücksende-Anschrift:
BKK Faber-Castell & Partner
Bahnhofstraße 45
94209 Regen

oder per E-Mail an raetselsspass@bkk-faber-castell.de

VORNAME

NACHNAME

GEB.-DATUM

ADRESSE

Impressum

Herausgeber: BKK Faber-Castell & Partner · Bahnhofstraße 45 · 94209 Regen · Christian Pröbster (verantwortlich) **Grafik:** DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Str. 9 · 74076 Heilbronn · Tel. 07131 61618-0 · www.dsg1.de · magazin@dsg1.de
Bildnachweise: siehe einzelne Seiten; www.istockphoto.com **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag **Projektidee:** SDO GmbH · www.sdo.de **Erscheinungsweise:** viermal jährlich **Bezugsquelle:** direkt bei der BKK Faber-Castell & Partner
Gewinnspielteilnahme: Teilnahmeberechtigt sind alle Leser dieses Magazins. Mitarbeiter der BKK sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragungsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde von der BKK Faber-Castell & Partner zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von der BKK Faber-Castell & Partner benachrichtigt.

Datenschutzhinweise: Durch Zusendung der Lösung/Aufgabe unter Angabe Ihrer Kontaktdaten willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. Die BKK Faber-Castell & Partner verwendet Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löscht Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht. Bitte beachten Sie: Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15ff. das Recht, jederzeit anzufordern, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen. **Hinweis:** Personen- und Funktionsbezeichnungen stehen für alle Geschlechter gleichermaßen.

stock.com/velegim/ig/holder/freflamen/1614

Als Ihre BKK kümmern wir uns um das Wichtigste im Leben, um Ihre Gesundheit und um die Ihrer gesamten Familie – und die Vorsorge der BKK fängt ganz früh an.

HERZLICH WILLKOMMEN

Der Nachwuchs der BKK Faber-Castell & Partner



LAURA
aus Kirchberg im Wald

„ Große Dinge beginnen oft klitzeklein.



LEA
aus Weiherhammer



MALINA
aus Neustadt an der Waldnaab

„ Eine kleine Hand greift nach der größten Liebe!



MATHILDA AMALIA
aus München



RAFAEL LUDWIG
aus Freising



MICHAEL
aus Moosbach

„ Für einen Moment hielt der Himmel den Atem an und ein neuer Stern erstrahlte.

★ Mitmachen

Hallo liebe Eltern!

Wir freuen uns, in jedem Versichertenmagazin die BKK Babys vorzustellen. Schicken Sie uns ein Foto von Ihrem Nachwuchs, wenn Sie eine Veröffentlichung wünschen.



HOLEN SIE SICH DIE BKK SERVICE APP



JETZT DOWNLOADEN



Jetzt mit neuen Funktionen

- ✓ Antragsstatus einsehen **NEU**
- ✓ Neue elektronische Gesundheitskarte (eGK) beantragen **NEU**
- ✓ eGK-Ersatzbescheinigung herunterladen **NEU**
- ✓ Verbesserte Darstellung Ihrer persönlichen Daten **NEU**

Schon gewusst?

Mit den Anmeldedaten der Service App können Sie sich auch in die Online-Geschäftsstelle einloggen.

➔ online.bkk-faber-castell.de



Haben Sie Fragen zur BKK Service App?

Ihre Ansprechpartner in den Geschäftsstellen helfen weiter

☎ 09921 9602-444

@ app@bkk-faber-castell.de

