

Gönne DIR ...

Mitgliedermagazin der BKK Faber-Castell & Partner

BKK
FABER-CASTELL & PARTNER
miteinander · füreinander

GESUND- HEIT IM FOKUS

Jubiläum

180 Jahre

BKK Faber-Castell & Partner



01
2024



Christian Pröbster
Vorstand

Liebe Leserinnen und Leser,

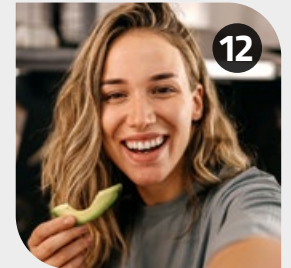
es ist ein besonderes Jahr für uns: Seit **180 Jahren** ist die BKK Faber-Castell & Partner für ihre Versicherten da. Im Jahr 1844 gründete Lothar von Faber für die Beschäftigten seiner Bleistiftmanufaktur die erste Betriebskrankenkasse Bayerns, eine der ältesten in Deutschland und Vorbild für viele andere. Heute kümmern wir uns um rund 95.000 Menschen aus ganz Bayern.

Das Jubiläum ist für uns nicht nur ein Anlass zum Feiern, sondern auch, um all jenen zu danken, die uns auf diesem Weg begleitet haben: Versicherten, Trägerunternehmen, Arbeitgebern, Verwaltungsräten, Verwaltungsratsvorsitzenden und Mitarbeitenden.

Aber nicht nur der Blick zurück verdient Aufmerksamkeit. Wir sind stark ins neue Jahr gestartet. **Mit mehr Leistung für weniger Geld.** Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen die Zukunft zu gestalten.

Ihr
Christian Pröbster
Vorstand

**Viel Spaß
beim Lesen**



Inhaltsverzeichnis



- 3 Die Mischung macht's**
Das Beste für Ihre Gesundheit
- 4 180 Jahre BKK Faber-Castell & Partner**
Von den Anfängen bis zur Gegenwart
- 5 Gesundheit digital**
Neues zur BKK Service App
- 6 PremiumBonus**
Sammeln lohnt sich
- 8 BKK Bayernweit**
Aktuell, regional, vor Ort
- 9 Nachhaltigkeit und Digitales**
Kleiderschrank-Detox, GesundheitsID
- 10 30 Minuten für Ihre Gesundheit**
Wie tägliche Bewegung Ihr Leben verbessern kann
- 12 Stoffwechsel-Turbo**
10 Tipps, um Ihren Metabolismus natürlich zu beschleunigen
- 14 Mitmachen und freuen**
Metallics Marker von Faber-Castell
- 15 Herzlich willkommen**
Nachwuchs der BKK

DIE MISCHUNG MACHT'S

Das Beste für Ihre **Gesundheit**

Seit Jahresbeginn gibt es einige positive Neuerungen für unsere Versicherten. Eine Reihe von Leistungen wurden erweitert, während der Zusatzbeitrag gesenkt werden konnte. Das zeigt: Hervorragende Leistungen, persönlicher sowie digitaler Service und ein attraktiver Beitrag lassen sich auch in der heutigen Zeit zu einem starken Gesamtpaket schnüren – und das liegt uns am Herzen. Was hat sich geändert? Hier erhalten Sie einen Überblick.

Mehr Leistung

Schwangerschaft und Geburt

Für die Rufbereitschaft der Hebamme übernehmen wir jetzt unabhängig vom Schwangerschaftskonto bis zu **250 Euro**. Das Budget für individuelle Extravorsorge im Schwangerschaftskonto bleibt unangetastet bei **300 Euro**.

Präventionskursbudget

Das Budget für Präventionskurse wurde erhöht. Wir beteiligen uns mit bis zu **250 Euro** pro Jahr an zertifizierten Kursen. Die Kurse können vor Ort, online oder im Rahmen einer Gesundheitsreise stattfinden. Bis zu zwei Kurse je Kalenderjahr können gefördert werden.

Impfungen

Die Begrenzung auf 250 Euro für Auslandsreiseimpfungen entfällt. Empfohlene Impfstoffe für Auslandsreisen erstatten wir nun **in voller Höhe**. Außerdem wird zusätzlich zur Impfung gegen Meningokokken B auch die Impfung gegen den Serotyp ACWY übernommen.

Krebsvorsorge

Für das jährliche Hautscreening werden nun bis zu **35 Euro** übernommen, sofern die Untersuchung nicht direkt über die elektronische Gesundheitskarte (eGK) abgerechnet werden kann. Als neue Zusatzleistung beteiligen wir uns bei erhöhtem Darmkrebsrisiko an einer Darmspiegelung mit bis zu **100 Euro**, möglich im Alter von 45 bis 49 Jahren bei Männern und bis zum Alter von 54 Jahren bei Frauen.

Ergänzend zu den allgemeinen Informationen in unserer Leistungsbroschüre und auf unserer Homepage www.bkk-faber-castell.de gelten zu Umfang- und Leistungshöhe die gesetzlichen Bestimmungen der SGB sowie unsere Satzung.



VON MENSCH
ZU MENSCH

OFFEN & EHRlich

Damit's
gesund
& munter
bleibt's

GESUNDHEIT
ERLEBEN

Gesundheit
in besten Händen

EXPERTENSERVICE

INKLUSIVE

BAYERISCHES
WOHLGEFÜHL

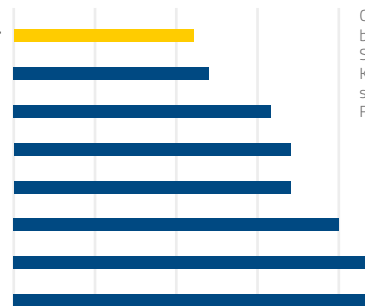
GESUNDGENUSS
AUF BAYERISCH

Premium
Leistungen

Gönnt's euch

GÜNSTIGER BEITRAG – DIE BKK IM VERGLEICH¹

BKK Faber-Castell & Partner
TK
AOK Bayern
DAK-Gesundheit
IKK classic
KKH
BARMER
KNAPPSCHAFT



Quelle Zusatzbeiträge: GKV Spitzenverband Krankenkassenliste Stand Februar 2024

Höhe des Zusatzbeitrags: 0,00 % 0,50 % 1,00 % 1,50 % 2,00 %

¹Gegenüberstellung der mitgliederstärksten frei in Bayern wählbaren Krankenkassen

Weniger Beitrag

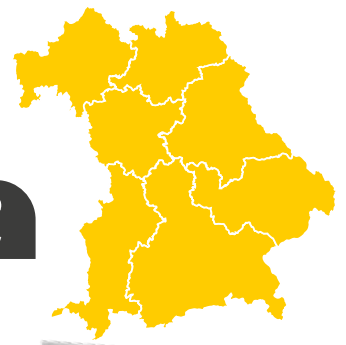
2024

z. B. **126 €²**

Die BKK Faber-Castell & Partner ist eine von wenigen Krankenkassen, die zum Jahr 2024 den kassenindividuellen Beitrag gesenkt hat – auf nur 1,1 Prozent.² Bei einem beispielhaften monatlichen Bruttoarbeitsentgelt von **3.500 Euro** sparen Versicherte gegenüber dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag der gesetzlichen Krankenversicherung **126 Euro** im Jahr. Arbeitgeber sparen in gleicher Höhe.

180 JAHRE

BKK FABER-CASTELL & PARTNER



Seit 180 Jahren begleitet unsere BKK ihre Versicherten auf dem Weg zu mehr Sicherheit und Gesundheit im Leben. Die Wurzeln reichen zurück in eine Zeit, in der die heute etablierten Werte der Solidargemeinschaft alles andere als selbstverständlich waren.



Pionier und Vorbild

Die erste Krankenkasse Bayerns, eine der ältesten Deutschlands und Vorbild für viele spätere: Lothar von Faber gründet früh eine Krankenkasse für die Beschäftigten seiner Bleistiftfabrik, weit bevor in politischen Kreisen über eine Arbeitsversicherung diskutiert wird.

1844

1883–1914

Krankenversicherung auf Staatsinitiative

Der Obrigkeitsstaat führt im Jahr 1883 die Krankenversicherung ein und macht sie zur Pflicht für alle. Neue Betriebskrankenkassen entstehen auch bei den späteren Träger- und Partnerunternehmen der BKK: 1882 BKK Pfeleiderer, 1891 BKK Goebel, 1897 Vorläufer der BKK Flachglas AG, 1900 BKK Rodenstock, 1914 BKK Nachtmann.



1999–2004

Gemeinsam stark

Die BKK A. W. Faber-Castell schließt sich mit mehreren regionalen Kassen zusammen. Die Fusion mit der 1999 geöffneten BKK Rodenstock führt zur Umbenennung in BKK Faber-Castell & Partner. Auch die Kassen der Bleikristallwerke von F. X. Nachtmann, des ehemaligen Waggonbauunternehmens PFA, der bayerischen Niederlassung der Flachglas AG und die BKK der Goebel Porzellanmanufaktur kommen hinzu. Die BKK steht nun allen offen, die in Bayern wohnen oder arbeiten.



2004–2019

Das gehört gefeiert

Allen Grund zum Feiern gibt das 175-jährige Jubiläum im Jahr 2019: Die BKK wird gerne gewählt – auch in den Jahren, in denen die Bundesregierung den Beitragssatz einheitlich festlegt. Leistungsstark, traditionell und werteorientiert ist die BKK für Menschen in ganz Bayern zu einem vertrauenswürdigen Partner in Sachen Gesundheit geworden, der von Mensch zu Mensch auf Augenhöhe handelt.

2020–heute

Bereit für die Herausforderungen der Zukunft

Von 2020 bis 2023 ist die BKK Faber-Castell & Partner mehr denn je auf Wachstumskurs. Mit unserem kleinen Beitragssatz und unseren vielen starken Leistungen und Services können wir zahlreiche neue Versicherte überzeugen.

Doch die BKK wird nicht nur größer, sondern auch digitaler – mit neuen Angeboten wie der Online-Geschäftsstelle, der Service App, Beratung per Chat und Videotelefonie. Den persönlichen Kontakt von Mensch zu Mensch gibt es natürlich weiterhin. Also der perfekte Service-Mix für alle, die es persönlich und digital mögen.

2024

BKK Faber-Castell & Partner 180 Jahre alt

Einmal mehr ein Anlass für uns, all unseren Versicherten „Danke für Ihr Vertrauen“ zu sagen. Sie sind der Grund, dass wir tagtäglich das Motto leben – das Gewöhnliche außergewöhnlich gut zu tun.

UND WIR
WACHSEN
WEITER

2024 95.000 Versicherte

Erfahren Sie mehr

über die 180-jährige Geschichte der BKK Faber-Castell & Partner in unserem Historienfilm auf Youtube.



GESUNDHEIT DIGITAL

Neues zur BKK Service App

Neben praktischen Online-Services wird die BKK Service App zu Ihrem Begleiter, der Sie nun auch an wichtige Gesundheitsthemen erinnert und Sie auf Wunsch bei Themen wie der Medikamenteneinnahme unterstützt.

Sie haben die Möglichkeit, freiwillig persönliche Gesundheitsdaten wie Allergien und Krankheiten anzugeben. Mit Ihrer Zustimmung können diese Informationen zu Vorsorge, Medikation und Impfungen genutzt werden, um Ihnen individuelle Informationen und Empfehlungen zu bieten. Für die Zukunft sind bereits weitere Funktionen geplant.

Die Funktionen im Überblick

Vorsorge

- ✓ Gewinnen Sie einen klaren Überblick über empfohlene Vorsorgeuntersuchungen und anstehende Termine. Transparent und benutzerfreundlich zeigt die App an, welche Vorsorgeuntersuchungen anstehen und wie diese ablaufen. Mit der Erinnerungsfunktion vergessen Sie nie wieder wichtige Vorsorgetermine.

Medikation

- ✓ Sie erhalten Informationen zu Wechselwirkungen und Risiken bei der Einnahme von Medikamenten. Wenn Sie Angaben zu Allergien oder anderen Erkrankungen gemacht haben, werden diese ebenfalls berücksichtigt. Auf Wunsch erinnert Sie die App auch an die Einnahme Ihrer Medikamente. Fügen Sie einfach Ihren Einnahmeplan hinzu, den Sie von Ihrem behandelnden Arzt erhalten haben, oder legen Sie einen eigenen Einnahmeplan an, um keine Medikamenteneinnahme zu verpassen. Falls Sie die elektronische Patientenakte (ePA) nutzen, können zudem Einnahmepläne importiert werden.

Impfungen

- ✓ Abhängig von Ihrem Wohnort, Alter und Geschlecht erhalten Sie personalisierte Ratschläge nach Vorgaben der Ständigen Impfkommission (STIKO), welche Impfungen für Sie empfohlen werden. Hinterlegen Sie Ihre bisherigen Impfungen und erhalten Sie automatische Erinnerungen für anstehende Auffrischungsimpfungen. Besonders praktisch ist die Unterstützung bei Auslandsreisen: Die App zeigt basierend auf Ihrem Reiseziel an, welche Impfungen die STIKO für Ihren Auslandsaufenthalt empfiehlt. Zusätzlich finden Sie Informationen zu den Krankheitsbildern und verfügbaren Impfstoffen.



Ihre Daten sind geschützt

Alle hinterlegten Daten, wie beispielsweise zu Medikamenten oder Allergien, sind streng vertraulich. Nur Sie können diese Daten einsehen und verwalten. Ihre Daten werden nur mit Ihrer Einwilligung verarbeitet.



NOCH NICHT REGISTRIERT? Jetzt herunterladen

und in nur wenigen Schritten registrieren! Übrigens: Mit den Zugangsdaten der BKK Service App können Sie auch die Online-Geschäftsstelle nutzen.



Laden im
App Store



JETZT BEI
Google Play

PREMIUM BONUS

Sammeln lohnt sich

Wir belohnen Ihr Gesundheitsbewusstsein durch unser Bonusprogramm: mit einem Geldbonus oder einem Zusatzbudget für individuelle Gesundheitsleistungen nach Maß. Mit der Kombination aus Vorsorgebonus und Aktivbonus haben Erwachsene, Jugendliche und Kinder die Möglichkeit, sich ihren individuellen Bonus zu sichern. Und so geht's:

Vorsorgebonus

Schnell gesichert

- ✓ **Schutzimpfungen**
Jede im Kalenderjahr durchgeführte Impfung zählt
- ✓ **Zahnvorsorge**
Jährlich ab 18 Jahren, von sechs bis 18 Jahren halbjährlich
- ✓ **Gesundheits-Checkup**
Einmalig zwischen 18 und 34 Jahren, alle drei Jahre ab 35 Jahren
- ✓ **Krebsfrüherkennung (jährlich)**
Frauen ab 20 Jahren, Männer ab 45 Jahren
- ✓ **Kindervorsorgeuntersuchungen**
Teilnahme an U-Untersuchungen (U1 – U9 + J1)

Für jede durchgeführte Gesundheitsmaßnahme im Kalenderjahr erhalten Sie **10 € Bonus**. Die Teilnahme am Vorsorgebonus ist unabhängig vom Aktivbonus möglich.



Aktivbonus

3 aus 10

- ✓ **Sportverein**
Aktive Mitgliedschaft
- ✓ **Sportstudio**
Aktives Mitglied in einem Fitnessstudio
- ✓ **Präventionskurs 1 + 2**
Zertifizierte Gesundheitskurse / Präventionsreisen oder Gesundheitsförderung beim Arbeitgeber
- ✓ **Sport- / Schwimmbadbesuch**
Auch Wander- und Kinderschwimmbadbesuch
- ✓ **BKK Starke Kids / Jugendcheck – J2**
Zusätzliche Kindervorsorgeuntersuchungen
- ✓ **Hautkrebsvorsorge (jährlich)**
Früherkennungsuntersuchung
- ✓ **Organspendeausweis / Deutsche Knochenmarkspende**
Gültige Registrierung
- ✓ **Erste-Hilfe-Kurs**
Aktueller Abschluss eines Kurses
- ✓ **Nichtraucher (ab 18 Jahren)**
Ärztlich bestätigter Nichtraucher

Sie profitieren vom Aktivbonus bereits bei einem Nachweis von drei Gesundheitsmaßnahmen und punkten unabhängig vom Vorsorgebonus. Erwachsene erhalten 100 Euro Geldbonus oder bis zu 150 Euro für attraktive Premiumleistungen, Kinder 50 Euro Geldbonus oder bis zu 75 Euro für Premiumleistungen.



Aktivbonus + Vorsorgebonus = Gesamtbonus

Erst sammeln, dann Bonus wählen

Alles, was Sie für die Teilnahme benötigen, ist eine Bonuskarte oder alternativ die BKK Service App. Einfach Stempel und Nachweise Ihrer Gesundheitsmaßnahmen sammeln und die Bonuskarte bei uns einreichen oder die Nachweise in der App hochladen. Übrigens: Den Bonus Ihrer Wahl können Sie auch direkt über die App beantragen. Eine Bonuskarte erhalten Sie über unsere Website, in jeder Geschäftsstelle oder auf Nachfrage.

Variante 1 – Geldbonus

Bonus beantragen und über das Geld auf Ihrem persönlichen Gesundheitskonto freuen.

Variante 2 – PremiumLeistungen

Mehr für die eigene Gesundheit tun, Rechnungen einreichen und den Bonus verwenden für:

- ✓ Brillen und Kontaktlinsen
- ✓ Professionelle Zahnreinigung
- ✓ Sportmedizinische Untersuchung
- ✓ Sono-Check / erweiterte Krebsvorsorge
- ✓ Private Kranken- und Pflegezusatzversicherung
- ✓ Viele weitere Maßnahmen ...

Weitere Informationen, Erstattungsrichtlinien und Voraussetzungen zur Inanspruchnahme lesen Sie unter

➔ www.bkk-faber-castell.de/premiumbonus



Doppelt profitieren

- ✓ Bei unserem Kooperationspartner NÜRNBERGER Versicherung günstige Beiträge für privat gezahlte Kranken- und Pflegezusatzversicherungen sichern.
- ✓ Im Rahmen des Bonusprogramms der BKK 150 € und mehr pro Jahr rückerstatten lassen.

Die NÜRNBERGER Versicherung ist finanzstarker und erfahrener Partner, dem Millionen Kunden vertrauen. Unsere gemeinsame Geschichte ist die Basis der Zusammenarbeit.

Freiherr Lothar von Faber gründete 1844 die heutige BKK Faber-Castell & Partner und 40 Jahre später die NÜRNBERGER.



NÜRNBERGER
VERSICHERUNG

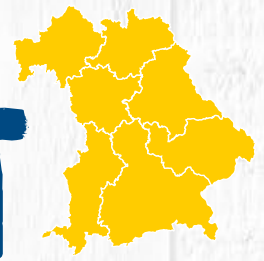
Erfahren Sie mehr

über die Angebote auf der Website der NÜRNBERGER unter

➔ www.nuernberger.de/bkk-fabercastell



BKK BAYERNWEIT



AKTUELL • REGIONAL • VOR ORT

Starte deine Karriere

Ausbildung bei der BKK Faber-Castell & Partner

Du bist auf der Suche nach einem spannenden Einstieg in die Berufswelt und möchtest deine Fähigkeiten in einem dynamischen Umfeld unter Beweis stellen? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten dir die Möglichkeit, in einem vielfältigen Arbeitsumfeld praktische Erfahrungen zu sammeln, eine Perspektive nach der Ausbildung und die Chance, dich persönlich sowie beruflich weiterzuentwickeln, zum Beispiel zum Fachwirt und Ähnliches.

Wir sind immer auf der Suche. Ob für Kurzentschlossene mit Ausbildungsbeginn 2024 oder bereits für nächstes Jahr. Mehr Informationen und alle offenen Ausbildungsplätze unter www.bkk-faber-castell.de/karriere. Ist kein Ausbildungsplatz in deiner Geschäftsstelle vor Ort ausgeschrieben? Dann bewirb dich auf eigene Initiative bei uns – engagierte Talente haben immer hervorragende Chancen.



Unsere Ausbildungsberufe

- ✓ Sozialversicherungsfachangestellte
- ✓ Kaufleute im Gesundheitswesen
- ✓ Kaufleute für Büromanagement

Michael Christel (2. v. l.) und Marcel Höhn (1. v. r.) von der Geschäftsstelle Coburg im nahegelegenen Bad Staffelstein mit Besuchern der FUTURE.gram

Ihr findet uns auch regelmäßig auf Ausbildungs- und Jobmessen rund um unsere Geschäftsstellen.

Präventionstage

bei der NÜRNBERGER Versicherung

Vom Alterssimulator über Erste-Hilfe-Auffrischung bis hin zu Entspannungsangeboten – bei der NÜRNBERGER Versicherung war allerlei Know-how im Haus. Über drei Tage hinweg erlebten die rund 4.0000 Beschäftigten der NÜRNBERGER Versicherung am Hauptstandort in Nürnberg verschiedenste Informationsstände, Vorträge und Mitmachaktionen. Im Mittelpunkt der Präventionstage standen die persönliche Gesundheit, die Pflege von Angehörigen und gesundheitliche Aspekte beim Reisen.

Neben Fragen zur gesetzlichen Krankenversicherung stand die BKK Faber-Castell & Partner als Anlaufstelle für alle Belange rund um die gesetzliche Pflegeversicherung zur Seite: Welche Leistungen gibt es? Wie beantrage ich sie? Wie und wo bekomme ich Hilfe?

Um einen fundierten Eindruck von der eigenen Gesundheit zu gewinnen, wurde parallel ein Cardio-Scan angeboten. Dabei handelt es sich um einen kurzen Check, der einen Eindruck von der Herzfunktion vermittelt. Ähnlich wie bei einem EKG werden die elektrischen Aktivitäten des Herzens gemessen. So können potenziell bedenkliche Auffälligkeiten der Herzfunktion frühzeitig erkannt und unmittelbar nach der Messung Handlungsempfehlungen gegeben werden.



(v. l.) Veranstalterin Nicole Kühn (Pflegelotsin bei der NÜRNBERGER) zusammen mit Carmen Zückner aus der Pflegekasse der BKK Faber-Castell & Partner und Nicole Schauer (Projektleiterin bei der NÜRNBERGER)

Die BKK Faber-Castell & Partner informiert in eigener Sache

Satzungsänderungen der BKK Faber-Castell & Partner, Regen vom 14.12.2023: Die Regierung von Oberbayern – Oberversicherungsamt Südbayern – hat mit Bescheid vom 18.01.2024 (AZ 6323.12.2_01-2-4) die vom Verwaltungsrat der BKK Faber-Castell & Partner, Regen vom 14.12.2023 beschlossenen Satzungsänderungen ab 01.01.2024 genehmigt. Geändert wurden: In der Krankenversicherung § 9 Kassenindividueller Zusatzbeitrag (Absenkung), § 12a Primärprävention (Erhöhung Zuschuss), § 12b Schutzimpfungen (Ergänzung, Änderung Erstattungshöhe), § 12d Zusätzliche Satzungsleistungen (III. Erhöhung Übernahmebetrag, VI. eigener Punkt Hebammenrufbereitschaft, VII. Ergänzung Früherkennung von Darmkrebs), in der Umlagekasse Artikel II § 4 Umlagebeitragsätze (Absenkung U2). Der Wortlaut der geänderten Satzungen kann bei der BKK Faber-Castell & Partner, Bahnhofstr. 45, 94209 Regen oder in jeder weiteren Geschäftsstelle eingesehen werden.

Kleiderschrank-Detox

Weniger ist mehr

Der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten? Kein Wunder. Nach Angaben des Bundesumweltministeriums kaufen deutsche Verbraucher im Schnitt 60 Kleidungsstücke pro Jahr, von denen rund 40 Prozent entweder ungenutzt bleiben oder seltener als alle drei Monate getragen werden. Kleidung über Kleidung verstaubt also in unseren Schränken, obwohl sie noch einen guten Zweck erfüllen könnte. Inspiriert von eigenen Erfahrungen, startete BKK4YOUng den Aufruf an die Kolleginnen und Kollegen, einen Blick in die Kleiderschränke zu werfen. Die Idee: Nicht mehr genutzte, aber gut erhaltene Kleidung dem Tagwerk Regen des BRK für wohltätige Zwecke zu spenden.

An wen kann ich mich wenden, wenn ich für einen gemeinnützigen Zweck spenden möchte?

Oftmals ist es schwer zu erkennen, wer hinter einer Sammlung steht und was damit passiert. Ein guter Anlaufpunkt sind Kleiderkammern, soziale Einrichtungen oder Altkleider-Container bekannter Namen. Gute Anzeichen für vertrauenswürdige Betreiber von Altkleidersammlungen sind das Logo der gemeinnützigen Organisation FairWertung und das Qualitätssiegel für Textilrecycling des Bundesverbands Sekundärrohstoffe und Entsorgung (bvse). Hier kann man sich sicher sein, dass die gespendete Kleidung einem gemeinnützigen Zweck zugutekommt.



Gesagt, getan: (v. l.) Stefanie Ebner zusammen mit Lena Gmeinwieser von 4YOUng bei der Übergabe im Tagwerk Regen mit Edeltraud Raith und Christine Sitzberger

Wichtig zu wissen

Auch seriöse Altkleidersammler verkaufen einen Teil der Kleidung weiter. Oft werden mehr Textilien gesammelt, als unmittelbar an Bedürftige abgegeben werden können. Die Erlöse aus dem Verkauf der Kleidung fließen wiederum in soziale Projekte.

Von Jung für Jung

Lerne die jungen Experten von BKK4YOUng kennen

➔ 4young.bkk-faber-castell.de



Die GesundheitsID

Digitale Identität im Gesundheitswesen

Mit der GesundheitsID als „digitale Identität“ wurde zum 1. Januar 2024 der neue sichere Zugang zur Welt der digitalen Dienste im Gesundheitswesen geschaffen – eine Art digitaler Ausweis im Gesundheitswesen. Die GesundheitsID vereinfacht Versicherten den anwendungsübergreifenden Zugang zu Apps wie der elektronischen Patientenakte (epA), dem E-Rezept und in absehbarer Zeit zu digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGas). Dafür umfasst diese sogenannte digitale Identität alle personenbezogenen Daten, die für die Versorgung und Behandlung im deutschen Gesundheitswesen notwendig sind.

Für die Zukunft wird die GesundheitsID ebenso als Alternative zur elektronischen Gesundheitskarte (eGK) betrachtet. Ab 2026 sollen sich Versicherte auch in der Arztpraxis mit der GesundheitsID ausweisen können. Nach derzeitigem Stand ist die GesundheitsID als freiwillige Alternative und Ergänzung zur eGK vorgesehen. Versicherte der BKK Faber-Castell & Partner erhalten ihre GesundheitsID über die Registrierung in unserer App der elektronischen Patientenakte (epA).



Erfahren Sie mehr

über die Registrierung und aktuelle Entwicklungen

➔ www.bkk-faber-castell.de/gesundheitsid



Die Krankenkassen und alle anderen öffentlichen Körperschaften des Gesundheitswesens müssen jährlich die Vergütungen ihrer Vorstände veröffentlichen. Die BKK Faber-Castell & Partner kommt dieser Verpflichtung selbstverständlich nach. Christian Pröbster, Vorstand, erhielt vom 01.01.2023 bis 31.12.2023 eine Grundvergütung von 175.000 Euro. Er war in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert. Zur privaten Versorgung wurde ein jährlicher Zuschuss in Höhe von 2.640 Euro und ein Betrag zur privaten Unfallversicherung von 108,44 Euro gezahlt. Der Dienstwagen kann auch privat genutzt werden und wird mit einem Betrag von 9.408 Euro jährlich versteuert. Zusammen ergibt dies eine Gesamtvergütung von 187.156,44 Euro. Der BKK Landesverband Bayern zahlte 2023 für den Vorstandsvorsitzenden eine Gesamtvergütung von 162.000 Euro (inklusive Betriebsrente, Dienstverhältnis ab 01.05.2023).

30 Min. FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wie tägliche Bewegung **Ihr Leben verbessern kann**

Es mag überraschend klingen, aber bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag können einen enormen Unterschied für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden machen. Diese empfohlene Mindestzeit für körperliche Aktivität wird von Gesundheitsexperten weltweit unterstützt und kann weitreichende positive Auswirkungen auf Ihren Körper und Geist haben. Hier erfahren Sie, warum diese magische Minutenzahl so wichtig ist und welche sechs entscheidenden Vorteile Sie dadurch für Ihre Gesundheit erzielen können.



1 Schutz vor Krankheiten

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter Herzprobleme, Diabetes und bestimmte Krebsarten. Während eines Infekts sollte jedoch generell auf Sport verzichtet oder die Intensität reduziert werden.

2 Förderung von Knochen- und Gelenkgesundheit

Ob Spaziergang, Jogging, Krafttraining oder Schwimmen – tägliche Bewegung kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern unterstützt auch die Gesundheit Ihrer Knochen und Gelenke. Dies ist besonders wichtig, um im Alter beweglich zu bleiben und Knochenschwund vorzubeugen.

3 Steigerung der Energie

Entgegen der Annahme, dass Sport erschöpfend sei, füllt er den Körper tatsächlich mit Sauerstoff und Energie auf. Dies verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistung bei anderen Aktivitäten erheblich.

4 Unterstützung beim Gewichtsmanagement

Regelmäßige Bewegung hilft beim Kalorienverbrauch und der Regulierung des Appetits. Mit einer etablierten Routine entwickelt sich häufig eine natürliche Neigung zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten.

5 Linderung von Stress und Depressionen

Die beim Sport freigesetzten Endorphine verbessern die Stimmung und helfen bei der Stressbewältigung. Besonders Bewegung im Freien kann das Gemüt beruhigen und ist auch bei der Behandlung von Depressionen hilfreich.

6 Verbessertes Schlaf

Durch die Erschöpfung nach dem Sport finden Sie leichter in den Schlaf und genießen eine bessere Schlafqualität. Ein gesunder Schlafrythmus wirkt sich wiederum positiv auf alle Lebensbereiche aus.

Präventionskurse

Fit und gesund durchs Jahr

Ob vor Ort in der Heimat, im Urlaub oder online – wir fördern Sie mit bis zu **250 Euro** und **100 Prozent** Kosten-erstattung pro Kalenderjahr ohne Eigenanteil für zertifizierte Gesundheitskurse.



Mehr dazu unter

➔ www.bkk-faber-castell.de/praeventionskurse



Trainingspläne für jedes Fitnesslevel

Hier sind drei maßgeschneiderte 30-Minuten-Trainingspläne für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Jeder Plan ist so konzipiert, dass er effektiv und umsetzbar ist, und berücksichtigt die unterschiedlichen Fitnessniveaus und Erfahrungen.



Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zählt jeder Schritt

Die tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Ob für die physische Fitness, das mentale Gleichgewicht oder einfach nur für eine bessere Lebensqualität – jeder Schritt zählt. Also schnüren Sie Ihre Wanderschuhe oder rollen Sie die Yogamatte aus und machen Sie den ersten Schritt in Richtung eines gesünderen, glücklicheren Lebens.



Anfänger-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

2 Minuten langsames Gehen oder leichtes Joggen

3 Minuten dynamisches Dehnen (Armkreisen, Hüftkreisen, Beinschwünge)

Hauptteil (20 Minuten)

15 Minuten schnelles Gehen oder leichtes Joggen

5 Minuten Körpergewichtsübungen (je 1 Minute pro Übung):

- ✓ Kniebeugen
- ✓ Ausfallschritte
- ✓ Liegestütze (ggf. an der Wand oder auf den Knien)
- ✓ Plank (Unterarmstütz)
- ✓ Crunches (Bauchpressen)

Cool Down (5 Minuten)

3 Minuten langsames Gehen zur Herzfrequenzreduktion

2 Minuten statisches Dehnen (Fokus auf Beine, Rücken und Arme)



Mittelstufe-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

3 Minuten Joggen

2 Minuten dynamisches Dehnen

Hauptteil (22 Minuten)

12 Minuten Laufen mit moderatem Tempo

Zirkeltraining (10 Minuten, je 1 Minute pro Übung, 2 Durchgänge):

- ✓ Burpees (Liegestützsprünge)
- ✓ Mountain Climbers (Bergsteiger)
- ✓ Russian Twists
- ✓ Dips auf einer Bank oder einem Stuhl (Barrenstütz)
- ✓ Plank (Unterarmstütz) mit Beinheben

Cool Down (3 Minuten)

2 Minuten langsames Joggen oder Gehen

1 Minute statisches Dehnen



Fortgeschrittenen-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

3 Minuten zügiges Joggen

2 Minuten dynamisches Dehnen und Mobility-Übungen

Hauptteil (23 Minuten)

15 Minuten Intervall-Lauftraining:

1 Minute schnelles Laufen, 1 Minute langsames Laufen im Wechsel

Hochintensives Krafttraining (HIIT) (8 Minuten, 4 Übungen, 2 Durchgänge, je 1 Minute pro Übung):

- ✓ Sprungkniebeugen
- ✓ Liegestütze mit Handklatschen
- ✓ V-ups (Klappmesser-Sit-ups)
- ✓ Burpees (Liegestützsprünge)

Cool Down (2 Minuten)

2 Minuten langsames Joggen oder Gehen

1 Minute statisches Dehnen

STOFFWECHSEL- TURBO

10 Tipps, um Ihren Metabolismus natürlich zu beschleunigen

Ein aktiver Stoffwechsel ist der Schlüssel zu besserer Gesundheit und Vitalität. Doch oft fühlen wir uns träge und unser Metabolismus scheint langsamer zu laufen. Wie können Sie Ihren Stoffwechsel auf natürliche und effiziente Weise anregen? In diesem Artikel entdecken Sie wirksame Tipps, um Ihren Metabolismus zu steigern und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Die Grundlagen des Stoffwechsels

Der Stoffwechsel ist der Prozess, durch den unser Körper Nahrung in Energie umwandelt. Gene, Ernährung, Stress, Bewegung und Alter sind Faktoren, die den Metabolismus beeinflussen können.

1 Genügend Schlaf

Ausreichend Schlaf ist entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel. Schlafmangel kann den Metabolismus verlangsamen und zu Gewichtszunahme führen.

2 Regelmäßige Bewegung

Körperliche Aktivität, besonders Krafttraining und HIIT (High-Intensity Interval-Training), kann den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung fördern.

3 Ausreichend Wasser trinken

Wasser ist essenziell für einen effizienten Metabolismus. Ein Glas Wasser am Morgen kann Ihren Körper in Schwung bringen.

4 Verzicht auf Alkohol

Alkohol kann den Stoffwechsel verlangsamen. Versuchen Sie, Ihren Konsum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.

5 Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen unterstützt einen aktiven Stoffwechsel.

Lebensmittel, die den Stoffwechsel beeinflussen

Verlangsamer:

- ✓ raffiniertes Zucker
- ✓ rotes Fleisch
- ✓ Weißmehlprodukte
- ✓ Alkohol
- ✓ Limonaden und Fruchtsäfte

Booster:

- ✓ frisches Gemüse
- ✓ Hülsenfrüchte wie Linsen
- ✓ Beeren und frisches Obst
- ✓ proteinreiche Nahrung wie Tofu, Fisch, Pute, Huhn, körniger Frischkäse

- ✓ grüne Säfte aus rohem Grünkohl und anderen Blattgemüsen
- ✓ brauner Naturreis
- ✓ Kokosöl

Lebensmittel,
die den
Stoffwechsel
beeinflussen

6 Weniger Kaffee

Zu viel Kaffee kann den Stoffwechsel beeinträchtigen. Versuchen Sie, Ihren Konsum zu moderieren.

7 Stoffwechsel anregen mit Hausmitteln

Einfache Hausmittel wie grüner Tee oder Ingwer können den Metabolismus unterstützen.

8 Häufiges Aufstehen

Vermeiden Sie langes Sitzen. Regelmäßiges Aufstehen und Bewegen fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel.

9 Intermittierendes Fasten

Diese Ernährungsmethode kann den Stoffwechsel anregen und die Fettverbrennung verbessern.

10 Rezepte zur Stoffwechsellanregung

1 Grüner Smoothie mit Spinat und Beeren

Zutaten:

- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1/2 Tasse gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 1 Banane
- 1/2 Tasse griechischer oder pflanzlicher Joghurt
- 1 Tasse Mandelmilch oder Wasser
- 1 Esslöffel Chiasamen (optional)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist.
3. Sofort genießen.



4 Tofu-Stir-Fry mit Brokkoli und Mandeln

Zutaten:

- 200 g fester Tofu, gewürfelt
- 1 Kopf Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 1/2 Tasse Mandeln, gehackt
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Sesamöl

Zubereitung:

1. Tofu in Sesamöl anbraten, bis er goldbraun ist.
2. Brokkoli und Knoblauch hinzufügen und einige Minuten mitbraten.
3. Sojasauce und Mandeln hinzufügen und gut umrühren.
4. Einige Minuten kochen lassen und servieren.



2 Linsensuppe mit frischem Gemüse

Zutaten:

- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Teelöffel Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.
2. Linsen, Gemüsebrühe, Tomaten und Kurkuma hinzufügen.
3. Köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ca. 20 Minuten).
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



5 Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Chili

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa, gekocht
- 1 Dose Kichererbsen, abgewaschen und abgetropft
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 Gurke, gewürfelt
- 1 kleine rote Chilischote, fein gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- frische Petersilie, gehackt
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gekochte Quinoa abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
3. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gekühlt servieren.



3 Gegrillter Fisch mit Avocado-Salat

Zutaten:

- 2 Fischfilets (z. B. Lachs oder Tilapia)
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- Saft von 1 Limette
- frische Korianderblätter
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen.
2. Auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten garen.
3. Für den Salat Avocado, rote Zwiebel, Limettensaft und Koriander mischen.
4. Fisch mit Avocado-Salat servieren.



Diese Rezepte sind **nicht nur lecker, sondern auch gesund** und einfach zuzubereiten. Sie helfen, den Stoffwechsel anzuregen, und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei. **Guten Appetit!**



FAZIT

Indem Sie diese Tipps in Ihren Alltag integrieren, können Sie Ihren Stoffwechsel effektiv und natürlich anregen. Eine Kombination aus gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Ruhe ist der Schlüssel zu einem aktiven Metabolismus und einem gesunden Lebensstil. Beginnen Sie noch heute, Ihren Körper zu unterstützen, und spüren Sie den Unterschied!

TOHUWABOHRU IM ZOO

Unter allen Einsendungen verlosen wir 50 2er-Sets Metallics Marker von Faber-Castell!

SUCHE & MARKIERE DIE 11 OBJEKTE



Tip: Die Objekte tarnen sich extrem gut, indem sie ihre Farben an ihr Versteck angepasst haben.



VIEL GLÜCK

★ **Mitmachen + Freuen**

Bis zum 15. Mai 2024 hast du Zeit. Das ist der Einsendeschluss.

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

**oder per E-Mail an
raetselspass@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 **Projektleiter:** 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-Eintragservices 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.

HERZLICH WILLKOMMEN

Der Nachwuchs der BKK Faber-Castell & Partner

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.



ANNA
Hahnbach



„ Ein Baby lacht, die Welt erwacht, ein Segen, der uns glücklich macht!

„ Zehn kleine Finger, zehn kleine Zehen.

Es ist ein Wunder und jeder kann es sehen.



ANTONIA
Schmidgaden



ELLA
Schöfweg



LUDWIG
Mistelbach



CALEB
Hof



LEON
Deggendorf

„ Ein Kind so klein, so zart und fein, bringt Sonnenschein ins Leben rein!



★ 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.





ZUFRIEDEN? EMPFEHLEN SIE UNS WEITER!

Für ein geworbenes Mitglied:

Geldprämie

Je geworbenes Mitglied erhalten Sie **20 Euro**



Prämie 1

„LOOM“-Kugelschreiber aus dem Hause Faber-Castell (ähnlich wie Abbildung)



Prämie 2

Schulstarter-Paket aus dem Sortiment Faber-Castell (Malkasten, Buntstifte, Schulschere usw. für einen gelungenen Schulstart)



Prämie 3

Coffee-to-go-Becher aus der Kollektion Goebel (ähnlich wie Abbildung)



Prämie 4

Gesundheits-Paket der BKK Faber-Castell & Partner (lassen Sie sich überraschen)



Prämie 5

Fitness-Set – eine Empfehlung des Serviceteams **BKK4YOUng** (Handy-Armband, Trinkflasche, Multifunktionsstuch)



Prämie 6

Edles 4er-Glasset aus der Kollektion Nachtmann

Weiß-, Rotwein- oder Sektgläser (ähnlich wie Abbildung)



Jede weitere Mitgliederwerbung erweitert Ihr Gläser Sortiment.

Prämie 7

Für zwei geworbene Mitglieder: 2er-Set „Loom“-Kugelschreiber und Tintenroller aus dem Hause Faber-Castell. (ähnlich wie Abbildung)



Jetzt



Wunschprämie online beantragen

➔ www.bkk-faber-castell.de/mitglieder-werben

Und so einfach geht's

- 1 Wählen Sie Ihre Wunschprämie mit nur einem Klick auf der BKK Homepage aus.
- 2 Nennen Sie uns den Namen, die Anschrift und das Geburtsdatum des geworbenen Mitglieds und Ihre eigenen Daten.
- 3 Formular absenden und voilà! Die gewählte Prämie erhalten Sie, sobald beim geworbenen Mitglied die Mitgliedschaft wirksam wird.

Wir legen bei der Auswahl unserer Prämien Wert auf unsere Herkunft und Tradition. Unsere Sachprämien aus dem Sortiment unserer Trägerunternehmen unterstreichen die gegenseitige Verbundenheit.



ES LOHNT SICH!

Als Dankeschön erhalten Sie für jedes neu geworbene Mitglied eine attraktive Sach- oder Geldprämie und das neue Mitglied profitiert von vielen Leistungsvorteilen.

Die Prämien aus der Empfehlung sind bis 256 Euro je Kalenderjahr als sonstige Einkünfte nach §22 Nr. 3 EStG steuerfrei.