

Gönne DIR ...

Mitgliedermagazin der BKK Faber-Castell & Partner

BKK
FABER-CASTELL & PARTNER
miteinander · füreinander

DAS BKK FEELGUAD LEBEN

Jubiläum

180 Jahre

BKK Faber-Castell & Partner



02
2024



Marion Muhr
Stv. Vorständin

Liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude wende ich mich als neue stellvertretende Vorständin an Sie. Mein Name ist Marion Muhr. Ich habe die Ehre, die Nachfolge von Herta Ullmann anzutreten, die nach vielen Jahren außergewöhnlicher Leistung in den Ruhestand geht. Ich wünsche Herta Ullmann von Herzen alles Gute für diesen neuen Lebensabschnitt.

Ich freue mich sehr auf die neuen Herausforderungen, die diese Position mit sich bringt. In einer Zeit, in der das Gesundheitswesen vor vielen Veränderungen und Weiterentwicklungen steht, ist es mir ein besonderes Anliegen, die Zukunft der BKK weitsichtig und nachhaltig mitzugestalten. Den Wandel als Chance zu sehen und im Sinne unserer Versicherten und Partner zu formen, liegt mir dabei besonders am Herzen.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer.

Ihre
Marion Muhr
Stellvertretende Vorständin

Viel Spaß
beim Lesen



Inhaltsverzeichnis



- 3 Stabübergabe**
Verabschiedung in den Ruhestand
- 4 Rund um die BKK**
Fortbildungen, Hinweis in eigener Sache
- 5 DR. FeelGuad**
Bayerische Gesundheitskunst
- 6 180 Jahre BKK Faber-Castell & Partner**
Gratulationen und Glückwünsche
- 8 BKK Bayernweit**
Aktuell, regional, vor Ort
- 9 Nachhaltigkeit und Digitales**
Organspende-Register, Saisonkalender
- 10 Nie wieder Sonnenbrand**
Mit dieser Formel gehen Sie schmerzfrei durch den Sommer
- 12 Von Giraffen lernen**
Kommunikation, die Bindung stärkt
- 14 BKK Gesundheitsdetektive**
Gesundheit auf der Spur
- 15 Mitmachen und freuen**
Bauernhof-Filzstift-Sets von Faber-Castell



Herta Ullmann übergibt an **Marion Muhr**

Nach über vier Jahrzehnten heißt es Abschied nehmen: Die BKK Faber-Castell & Partner verabschiedete die stellvertretende Vorständin Herta Ullmann in den Ruhestand.

Herta Ullmann begann ihre berufliche Laufbahn 1977 bei der BKK Kristallglasfabrik Theresienthal, wo sie 1980 im jungen Alter von 18 Jahren zur Geschäftsführerin berufen wurde. 1982 folgte Herta Ullmann dann dem Ruf zur BKK Rodenstock, der Vorgängerin der heutigen BKK Faber-Castell & Partner. Seit dem 18.07.1990 bekleidete Herta Ullmann die Position der stellvertretenden Geschäftsführerin bzw. stellvertretenden Vorständin der BKK Faber-Castell & Partner.

Ihr Engagement prägte die Entwicklung der BKK maßgeblich. Herta Ullmann begleitete beispielsweise die Öffnung der BKK Rodenstock im Jahr 1999, die Fusionen zwischen der BKK Rodenstock, BKK Faber-Castell und weiteren bayerischen Krankenkassen um die Jahrtausendwende und den anschließenden Namenswechsel in BKK Faber-Castell & Partner. Dazu kamen etliche Jahre des starken Wachstums (1982: 4.000 Versicherte, 2000: 9.732 Versicherte, April 2024: 96.979 Versicherte), in denen sie mit Begeisterung für ihre BKK die Ausrichtung als „die“ Krankenkasse aus Bayern für Bayern mitgestaltete.

Franz Spieß und Karl Rahn, die beiden alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrats, verabschiedeten sich in einem kleinen Festakt im Namen des Verwaltungsrats mit großem Dank bei Herta Ullmann.

Franz Spieß blickte zurück und fasste treffend zusammen:

„Irgendwie war Herta Ullmann immer da, genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Dort, wo ihre Arbeit wichtig war und gut tat.“

Vorstand Christian Pröbster bedankte sich für die Loyalität und den Einsatz für „ihre“ BKK: „Die Zusammenarbeit mit Herta Ullmann war von großem Weitblick und einem wunderbaren Gespür für die Menschen geprägt.“

Zum 31.05.2024 endeten für Herta Ullmann 42 Jahre bei der BKK Faber-Castell & Partner. Ihre Nachfolgerin kennt die BKK von Grund auf.

Nachfolgerin Marion Muhr im Porträt

Familiär fest in Regen verwurzelt, legte Marion Muhr bei Rodenstock 1995 den Grundstein für ihre berufliche Laufbahn. So fand

sie den Weg zur damals noch als BKK Rodenstock bekannten Krankenkasse und absolvierte eine zweite Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten. Es folgten die Ausbildereignungsprüfung (AdA) und ein Fortbildungsstudium zur Krankenkassenbetriebswirtin. In dieser Zeit übernahm sie die Funktion der stellvertretenden Abteilungsleiterin im Versicherungsbereich, deren Leitung ihr nach Abschluss des Fortbildungsstudiums 2004 übertragen wurde. Ihr Aufgabengebiet erweiterte sich 2019 um die Führung der Krankenhausabteilung.



(v. l.) Karl Rahn und Franz Spieß (alternierende Vorsitzende des Verwaltungsrats), Marion Muhr und Herta Ullmann (neue und bisherige stv. Vorständinnen), Christian Pröbster (Vorstand)

Ihr Wunsch nach Weiterentwicklung und ihre Bereitschaft, sich neuen Herausforderungen zu stellen, prägen ihren beruflichen Werdegang. Sie legt großen Wert auf Kompetenz, aber auch auf Menschlichkeit und einen respektvollen, wertschätzenden Umgang, also einer „**gesunden Mischung aus Herz und Verstand**“.

Die 45-jährige Krankenkassenbetriebswirtin lenkt nun seit 01.06.2024 an der Seite von Krankenkassenvorstand Christian Pröbster die Geschicke der ältesten bayerischen Krankenkasse. Im Dreierteam der Unternehmenssteuerung ist auch Stefan Ebner mitverantwortlich. Der 39-jährige Betriebswirt ist gebürtiger Regener und arbeitet seit 2011 bei der BKK Faber-Castell & Partner.

Mit Kompetenz in die Zukunft

Herzlichen Glückwunsch

Jasmina Scharf, Fabian Augustin und Marco Theer haben allen Grund zum Strahlen. Die „Prüflinge“ haben die Fortbildung zu staatlich anerkannten Krankenkassenfachwirten mit Erfolg gemeistert und stärken mit ihrer neu erlernten Expertise die Fachabteilungen. Die Fortbildung umfasst vertiefende Themen aus den Bereichen Leistungen, Versicherung und Finanzierung sowie Recht und Wirtschaft.

Vorstand Christian Pröbster, bis dato stellvertretende Vorständin Herta Ullmann und ihre Nachfolgerin Marion Muhr gratulierten zu den bestandenen Prüfungen. Eine nachhaltige Personalentwicklung wird bei der BKK Faber-Castell & Partner großgeschrieben. Die Ausbildung neuer und die Fortbildung erfahrener Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben einen hohen Stellenwert, um Versicherte und Firmenkunden bestmöglich zu betreuen.



(v. l.) Marion Muhr, Herta Ullmann, Fabian Augustin, Jasmina Scharf, Marco Theer und Christian Pröbster

Engagement trifft Leidenschaft

Ohne Fleiß kein Preis



(v. l.) Marion Muhr, Steven Kolars und Christian Pröbster

Mit Bravour hat Steven Kolars berufsbegleitend das Fortbildungsstudium zum Certified IT-Systems Manager der Industrie- und Handelskammer (IHK) abgeschlossen. Der gelernte Fachinformatiker für Systemintegration eignete sich in den vergangenen anderthalb Jahren profundes Wissen in der Entwicklung technischer Lösungen, im Projekt- und im Personalmanagement an. Mit dem miterlangten Ausbilderschein ist er nun außerdem befugt, zukünftige IT-Fachkräfte auszubilden.

Vorstand Christian Pröbster würdigte die Leistung mit anerkennenden Worten: „Die Digitalisierung und Informationstechnologie spielen eine entscheidende Rolle im heutigen Gesundheitswesen. Prozesse digitalisieren, sie effizient, sicher und nutzerorientiert sowohl im Sinne unserer Versicherten als auch unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu gestalten, wird immer unverzichtbarer.“

Umzug? Neue Adresse?

Bitte informieren Sie uns!

Keine Frage: Ein Umzug ist stressig genug. Aber bitte denken Sie daran, uns Ihre neue Adresse mitzuteilen. Korrekte Daten sparen viele Kosten, die z. B. durch Postrückläufer und doppelte Verarbeitung verursacht werden. Einfach Ihre Adresse in der BKK Service App oder Online-Geschäftsstelle unter „Meine Daten“ ändern. Oder gerne schriftlich, aber bitte mit Ihrer Unterschrift. Nur dann dürfen wir Ihre neue Adresse übernehmen.

Zur Online-Geschäftsstelle

➔ online.bkk-faber-castell.de



Zum Download-Center

➔ bkk-faber-castell.de/download-center



DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

DR. FeelGuad: Bayerische Gesundheitskunst

Lange leben. Das wollen wir doch alle. Und seit Beginn der Menschheit fragen sich immer wieder kluge Köpfe: Wie geht das mit dem länger Leben? Viel wichtiger ist doch eigentlich die Frage: Wie lebt sich das Leben auf Bayerisch gesagt „guad“? Und – was heißt guad eigentlich? Das ist eine Frage, die vermutlich jeder ein klein wenig anders beantworten würde. Dazu kommt: Zu „gut“ gehören viele Blickwinkel.

- ✓ Gut drauf sein.
- ✓ In guten Händen sein.
- ✓ Gutes erleben.
- ✓ Gute Gesundheit haben.
- ✓ Gutes tun.



Also was sind die Zutaten für ein gutes Leben?

In der Rolle als DR. FeelGuad liefern wir die Antwort. DR. FeelGuad ist der Experte für bayerische Gesundheitskunst. Mit einem besonderen Blick auf die Gesundheit zeigt er, wie man ein FeelGuad-Leben führen kann: einfach gesund bleiben und sich rundum pudelwohl fühlen – ein Leben lang.

Fit, glücklich, ausgeschlafen, stressfrei. Mit bayerischer Gelassenheit präsentiert DR. FeelGuad ...

- ✓ ... einfache Fitness-Tipps für den Alltag.
- ✓ ... Wege zu leckerer und gesunder Ernährung.
- ✓ ... Tipps für Entspannung und Gelassenheit.
- ✓ ... die ungeschminkte Wahrheit über das Glück.
- ✓ ... die hohe Kunst des Nichtstuns und Wohlfühlens.
- ✓ ... das Geheimnis der inneren Widerstandsfähigkeit.

Kurz gesagt:

Alles für deine Gesundheit und dein individuelles FeelGuad-Leben. Also einfach gemütlich machen, Kalt- oder Heißgetränk schnappen und zusammen in ein Leben voller bayerischem Wohlgefühl eintauchen.

Alle Weisheiten, Tipps und Tricks von DR. FeelGuad, ein E-Book und die Möglichkeit zur Newsletter-Anmeldung gibt's auf www.drfeelguad.de



Jetzt anschauen

Lernen Sie DR. FeelGuad und seine Philosophie in **45 Sekunden auf YouTube** kennen.



Das kostenlose DR. FeelGuad-Resilienz-Training

In unserer schnelllebigen und komplexen Welt ist Resilienz wichtiger denn je. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Herausforderungen und Krisensituationen erfolgreich zu überwinden und gestärkt daraus hervorzugehen. Was aber macht resiliente Menschen aus? Und wie wird man resilient? DR. FeelGuad gibt eine Einführung in die innere Widerstandsfähigkeit, stellt effektive Methoden zu deren Stärkung vor und vermittelt Wissen, das auf die Lebenssituationen von Berufstätigen, Familien und Pflegenden zugeschnitten ist.



Mentale Stärke wird nicht in Momenten der Bequemlichkeit geformt, sondern durch die Überwindung der Prüfungen, die uns das Leben stellt. Sie ist das leise Flüstern der Hoffnung, wenn alles andere nach Aufgabe schreit.

180 JAHRE BKK FABER-CASTELL & PARTNER

Judith Gerlach gratuliert

Grußworte aus dem Bayerischen Gesundheitsministerium

180 Jahre BKK Faber-Castell & Partner, das ist ein Grund zu feiern und eine schöne Gelegenheit, einige Worte des Dankes und der Anerkennung an Sie zu richten.

Gegründet im Jahr 1844 und somit lange bevor in Deutschland die gesetzliche Krankenversicherung eingeführt wurde, ist die BKK Faber-Castell & Partner die älteste Krankenkasse in Bayern. Stand zu Beginn noch die soziale Absicherung der Belegschaft von Faber-Castell im Mittelpunkt, so entwickelte sie sich zur größten landesunmittelbaren Betriebskrankenkasse und zu einer wichtigen Stütze der Gesundheitsversorgung in Bayern.

Immer am Puls der Zeit, sich selbst treu bleiben und dabei nie die Bedürfnisse der Versicherten aus den Augen verlieren – die BKK Faber-Castell & Partner steht für gelebtes Miteinander und verbindet das mit dem bayerischen Wohlgefühl. **Dafür bedanke ich mich sehr herzlich.**



Judith Gerlach, MdB, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention mit Christian Pröbster, Vorstand der BKK Faber-Castell & Partner

**Auf die nächsten 180 Jahre
rezeptfreien Gesundgenuss!**

**Judith Gerlach, MdB, Bayerische Staatsministerin
für Gesundheit, Pflege und Prävention**



Wir freuen uns
auf das weitere
**Miteinander &
Füreinander.**

Starke Gemeinschaft

Versicherte im Mittelpunkt

In 180 Jahren Geschichte sind Veränderungen und Herausforderungen in Politik und Gesellschaft unumgänglich. Die BKK hat sich den wandelnden Aufgaben im Gesundheitswesen stets erfolgreich gestellt und sich zu einer modernen und starken Krankenkasse entwickelt, die die Menschen immer in den Mittelpunkt rückt.

Das Jubiläum der BKK Faber-Castell & Partner möchten wir zum Anlass nehmen, um Ihnen, unseren geschätzten Versicherten, einen Dank auszusprechen. Sie sind das Herz unserer Gemeinschaft. Schließlich vertrauen Sie der BKK eines der höchsten Güter im Leben an: Ihre Gesundheit. Für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen sind wir dankbar. Es ist für uns Ehre und Verpflichtung zugleich, uns im Sinne aller Versicherten und Arbeitgeber einzusetzen und die Zukunft der BKK mitzugestalten.

Ihr Verwaltungsrat der BKK Faber-Castell & Partner

Stolze Leistung

Die BKK Verwaltungsratsvorsitzenden blicken zurück

1844 fängt alles an. Lothar von Faber gründet die erste Krankenkasse in Bayern für die Beschäftigten seiner Bleistiftmanufaktur. Der Grund? Kein Zwang, sondern sein fester Wunsch, **„das Beste zu machen, was überhaupt in der Welt gemacht wird“**. BKK Faber-Castell & Partner heißen wir seit der Jahrtausendwende, nach der Fusion der BKK Rodenstock mit der BKK A. W. Faber-Castell und dem Zusammenschluss mit mehreren regionalen Kassen (Bleikristallwerke von F. X. Nachtmann, PFA / Flachglas AG / BKK der W. Goebel Porzellanmanufaktur). Seitdem kann jeder Bürger, der in Bayern lebt oder arbeitet, zu uns wechseln.

Apropos: 180 Jahre als Dienstleister für seine Versicherten durch alle Höhen und Tiefen zu gehen, wie es die BKK Faber-Castell & Partner getan hat, ist sehr bemerkenswert. Schaut man zurück, verdeutlichen das am besten ein paar Zahlen. Waren es 1970 noch 1.815 Krankenkassen, hatte sich 1990 die Anzahl bereits auf 1.147 reduziert. Im Jahr 2000 waren es noch 420. Heute gibt es nur noch 95 Kassen (Stand: 01. Januar 2024).

Fragt man rückblickend nach dem Erfolgsgeheimnis, muss man vor vielen Menschen den Hut ziehen: vor der Weitsicht der Gründerväter unserer BKK. Vor den vielen Verantwortlichen, die deren Ansinnen durch alle Generationen weitergetragen haben – was alles andere als selbstverständlich ist. Und vor allem gebührt der Dank natürlich unse-



ren langjährigen Wegbegleitern, den Verwaltungsräten, den Vorständen sowie den Trägerunternehmen und Arbeitgebern. Und, last but not least, unseren treuen Versicherten sowie allen BKK-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Ihre gute Arbeit ist der Grund, dass die BKK Faber-Castell & Partner erfolgreich im Krankenkassenwettbewerb besteht.

In diesem Sinne freuen wir uns auf die kommenden Jahre.

Karl Rahn und Franz Spieß, alternierende Verwaltungsratsvorsitzende der BKK Faber-Castell & Partner



Ein seltenes Jubiläum, das nur durch hohe Kompetenz, beharrliche Verantwortungsbereitschaft und wertschätzendes Teamverhalten zu Mitarbeitern und Partnern möglich war. Ich durfte einige Jahrzehnte in dieser wunderbaren Einheit mitwirken und bin stolz darauf. Für die zukünftige Entwicklung wünsche ich weiterhin klugen Sachverstand sowie Mut und Weitsicht, den bisherigen Weg fortzusetzen.

Claus Steigerwald

Ehem. Verwaltungsratsvorsitzender der BKK Faber-Castell & Partner



Der Spruch ‚Zukunft hat Herkunft‘ gilt in ganz besonderer Weise für die BKK Faber-Castell & Partner. Auch zu ihrem 180. Geburtstag ist sie eine der erfolgreichsten Krankenkassen. Dieser Erfolg ist auch auf das Festhalten an Werten wie Ehrlichkeit, Fairness und Verlässlichkeit zurückzuführen. Ich wünsche der BKK weiterhin viel Erfolg und bin, was dies betrifft, sehr optimistisch.

Folker Freimuth

Ehem. Vorstand der BKK Faber-Castell & Partner



Das Wohlergehen der BKK ist mir eine Herzensangelegenheit. Zum Jubiläum wünsche ich das Allerbeste und weiterhin viel Erfolg.

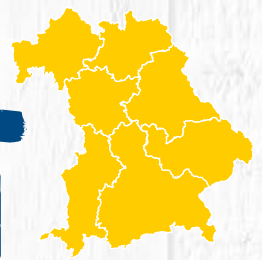
Ingrid Betz-Loderbauer

Ehem. Vorständin der BKK Rodenstock



**MITEINANDER
& FÜR-
EINANDER.**

BKK BAYERNWEIT



AKTUELL ■ REGIONAL ■ VOR ORT

Mittelfranken



Steiner Stadtfest

180 Jahre BKK

In Stein bei Nürnberg war es wieder so weit. Das Kulturamt hat am ersten Maiwochenende in alljährlicher Tradition zum Stadtfest eingeladen. Zum Auftakt lockte eine Vogelstimmenwanderung Naturfreunde an, am Abend sorgte das Open-Air für gute Stimmung und Unterhaltung. Der Samstag stand im Zeichen der Familien. An 24 Stationen, die über das Stadtgebiet verteilt waren, gab es für kleine und große Teilnehmer mit viel Eifer und Spaß, verschiedenste Aufgaben mit Wissen und Geschicklichkeit zu lösen. Ein abendfüllendes Programm mit Kabarett und Musik sorgte für eine entspannte Atmosphäre und gute Laune. Am verkaufsoffenen Sonntag wurde Stein zur Bühne für Vereine, gemeinnützige Organisationen und Unternehmen, die das Stadtgebiet mit Informations- und Aktionsständen bunt schmückten.



Klar, dass die BKK am Stadtfest-Sonntag nicht fehlen durfte. Schließlich begann die Geschichte der heutigen BKK Faber-Castell & Partner 1844 mit Lothar von Faber, der für die Belegschaft seiner Bleistiftfabrik A. W. Faber in Stein die erste Krankenkasse Bayerns gründete.

Überregional

Starke Körpermitte

Kraftmessung und gezieltes Training

Im Frühjahr rückte der meist sehr beanspruchte Rücken bei drei Träger- und Partnerunternehmen ins Rampenlicht. Nachtmann in Neustadt an der Waldnaab, Weiden und Amberg (Oberpfalz), Faber-Castell in Geroldsgrün (Oberfranken), Stein und Nürnberg-Hafen (Mittelfranken) sowie Rogers Germany in Eschenbach (Oberpfalz) setzten für einen gesunden Rücken im Rahmen eines nachhaltigen und ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagementskonzepts auf die Stärkung der Körpermitte.

Wer Lust und Laune hatte, konnte sich vor Ort die Kraftfähigkeit der Rumpfmuskulatur messen lassen. Ausgewertet wurden sowohl der Kraftstatus als auch die Symmetrie der gemessenen Muskulatur. Im Anschluss wurden die Ergebnisse individuell besprochen, mit Übungsbeispielen ergänzt und Tipps gegeben, um die Muskulatur gezielt zu kräftigen.

Darum ist's wichtig

Ein stabiler Rumpf schützt und entlastet die Wirbelsäule. Die Rumpfmuskulatur ist wie ein Korsett, das die inneren Organe an ihrem Platz hält, den Körper stabilisiert und Bewegungen ermöglicht. Sie umfasst die



BKK Gesundheitspartner Bastian Popp zeigte u. a. bei Rogers Germany, was bei der Messung zu beachten ist.

geraden und seitlichen Bauchmuskeln, die Rückenmuskulatur und je nach Definition Teile der Brust-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Eine zu schwache oder unausgewogene Rumpfmuskulatur erhöht einerseits das Verletzungsrisiko. Andererseits werden Fehlhaltungen wahrscheinlicher, die wiederum zu Fehlbelastungen führen können. Häufige Folgen sind zum Beispiel Rückenschmerzen.

Organspende-Register

Ihren Willen online dokumentieren

Mit dem Organspende-Register halten Sie Ihre Entscheidung für oder gegen eine Organ- und/oder Gewebespende rechtlich verbindlich fest. Das Organspende-Register ist ein zentrales digitales Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Es erleichtert Ärztinnen und Ärzten, die Spendebereitschaft eines potenziellen Organspenders schnell und verlässlich zu klären. Der Eintrag ist freiwillig und kostenlos. Er kann jederzeit geändert oder widerrufen werden.

Organspende-Ausweis und Patientenverfügung bleiben weiterhin gültig

Als wichtiger Grundsatz gilt: Es zählt immer die aktuelle Erklärung zur Organ- und Gewebespende. Sie muss nicht zwingend im Organspende-Register dokumentiert sein. Erklärungen zur Organ- und Gewebespende können auch weiterhin in einem Organspende-Ausweis oder in einer Patientenverfügung getroffen werden.

Das brauchen Sie

- ✓ **Personalausweis mit Online-Ausweisfunktion**
- ✓ **Krankenversicherungsnummer und E-Mail-Adresse**
- ✓ **Für die Abgabe über das Smartphone:** Smartphone mit AusweisApp **ODER für die Abgabe über den Computer:** Smartphone und PC jeweils mit AusweisApp ODER PC mit AusweisApp und Kartenlesegerät

Natürlich frisch

Saisonkalender für Obst und Gemüse

Wer sich und der Umwelt etwas Gutes tun will, sollte beim Einkauf auf saisonales Obst und Gemüse setzen – am besten aus der nahen Region. Saisonware zeichnet sich in der Regel durch Frische, optimale Reife, günstige Preise und kurze Transportwege aus. Aber wann genau haben Himbeeren, Zucchini, Kohlrabi und Co. Saison?

Diese Frage beantwortet schnell und unkompliziert die kostenlose App „Saisonkalender“ des Bundeszentrums für Ernährung. Als praktische Einkaufshilfe listet sie automatisch für den aktuellen Monat auf, welche Obst- und Gemüsesorten Haupterntezeit haben, und zwar aus heimischer Erzeugung und für Importware. Die App empfiehlt den Kauf bestimmter Obst- und Gemüsearten basierend auf der angebotenen Menge der jeweiligen Sorten. Dabei gilt grundsätzlich: Je größer das Angebot an heimischer Ware, desto empfehlenswerter ist der Einkauf. Ein Überblick zeigt zusätzlich, wie sich das Angebot – getrennt nach heimischer Ware und Importanteil – über das gesamte Jahr verteilt.



Einführung in mehreren Stufen

Seit März 2024 haben Sie die Möglichkeit, auf www.organspende-register.de Ihre persönliche Erklärung zur Organ- und Gewebespende abzugeben. Bis zum 1. Juli 2024 sollen alle Entnahmekrankenhäuser an das Register angeschlossen werden, so dass diese die Erklärungen abrufen können. Spätestens ab September 2024 soll das Register über Apps der Krankenkassen zugänglich sein und zum 1. Januar 2025 werden auch Gewebeeinrichtungen an das Register angebunden.

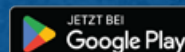
Erfahren Sie mehr

Umfassende Informationen zur Organ- und Gewebespende lesen Sie auf dem Informationsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.organspende-info.de



Laden Sie jetzt die App herunter

und genießen Sie natürliche Frische das ganze Jahr über!



NIE WIEDER SONNENBRAND

Mit dieser Formel gehen Sie **schmerzfrei durch den Sommer**

Hautschutz im Sommer ist wichtig – aber was hilft gegen Sonnenbrand? Wir erklären Ihnen die ultimative Formel, mit der Sie nie wieder einen Sonnenbrand bekommen werden.

Welche Sonnencreme ist die richtige?

Die Auswahl der richtigen Sonnencreme ist entscheidend für einen effektiven Hautschutz. Dabei spielen Markenbekanntheit und Preis eine untergeordnete Rolle, denn die Qualität und Zuverlässigkeit von Sonnenschutzprodukten wird durch unabhängige Produkttests, wie die der Stiftung Warentest, aufgedeckt. Ein wichtiger Aspekt ist das Verfallsdatum der Sonnencreme; abgelaufene Produkte bieten keinen zuverlässigen Schutz mehr.

UV-Filter in Sonnencremes schützen die Haut, indem sie ultraviolette (UV) Strahlen blockieren oder absorbieren, um Sonnenschäden vorzubeugen. Man unterscheidet zwischen mineralischen und chemischen UV-Filtern. Mineralische Filter, hauptsächlich bestehend aus Titanoxid und Zinkoxid, reflektieren UV-Strahlung, während chemische Filter diese absorbieren und in Wärme umwandeln. Chemische Filter stehen ökologisch in der Kritik, da sie potenziell schädliche Rückstände in der Umwelt hinterlassen und womöglich allergieauslösend sowie hormonell wirksam sein könnten. Mineralische Filter sind daher vor allem für Menschen mit empfindlicher Haut und Allergiker empfehlenswerter, sie wirken aber nur, wenn sie dick genug aufgetragen werden.

Sonnencreme: So viel Hautschutz sollte es schon sein

Für jede Körperpartie wie den Kopf, Hals und Brustkorb, die Arme etc. empfiehlt sich ein handlanger Strang Sonnencreme oder -lotion, also so lang wie die Entfernung von den Handwurzelknochen bis zur Spitze des Mittelfingers.

- ✓ Das Sonnenschutzmittel bitte großzügig auftragen und den Schutz regelmäßig erneuern, insbesondere bei starkem Schwitzen und nach dem Schwimmen.
- ✓ Am Strand wirken Wasser und heller Sand wie Reflektoren, Kopf und Schultern sollten zusätzlich durch entsprechende Kleidung geschützt werden.
- ✓ Der Aufenthalt in Höhenlagen erfordert ebenfalls einen höheren Schutzfaktor, denn in klarer Luft dringt die Strahlung besonders intensiv durch, noch vorhandene Schneefelder verstärken die Strahlung.

Doch was bedeutet das umgerechnet in Sonnencreme-Flaschen?

Empfohlener Sonnencreme-Verbrauch – Beispielrechnung

Wenn eine vierköpfige Familie in einen zweiwöchigen Sommerurlaub mit viel Sonneneinstrahlung fährt, sollte mehr als nur eine Flasche Sonnencreme für alle im Gepäck sein:

- ✓ Eine 200-Milliliter-Flasche reicht pro Person für maximal fünf Tage.
- ✓ Das macht also drei Flaschen pro Familienmitglied für den zweiwöchigen Urlaub.

Das nimmt zwar Platz und Gewicht im Gepäck ein, lohnt sich im Hinblick auf die Hautgesundheit jedoch allemal – und auch finanziell, da solche Artikel am Urlaubsort oft deutlich mehr kosten.

Wie berechnet man eigentlich den Lichtschutzfaktor?

Minuten, die man in der Sonne verbringen möchte, geteilt durch Eigenschutzzeit (ESZ) ergeben den Lichtschutzfaktor (LSF)

$$\text{🕒} : \text{☀️ ESZ} = \text{LSF}$$

Beispiel:

Wollen Sie sich ungefähr zweieinhalb Stunden (gleich 150 Minuten) in der Sonne aufhalten, benötigen Sie z. B. als Hauttyp 1 (10 Minuten Eigenschutzzeit) mindestens Lichtschutzfaktor 15 (150 geteilt durch 10 = LSF 15).

Achtung: Wiederholtes Auftragen verlängert die Schutzzeit nicht!






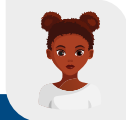


Die verschiedenen Hauttypen

Die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlung bestimmt maßgeblich, wie stark die Auswirkungen der Sonneneinstrahlung sind. Auf Basis dieser Empfindlichkeit teilt die von Thomas Fitzpatrick im Jahr 1975 entwickelte Klassifikation die Menschen in sechs verschiedene Hauttypen ein. Die ersten vier werden oft als europäische bezeichnet, da sie vorwiegend in der europäischen Bevölkerung vorkommen. Hauttyp V findet sich hauptsächlich bei Menschen aus dem arabischen Raum, Nordafrika, Indien und bestimmten asiatischen Gebieten. Hauttyp VI wird vor allem bei Einwohnern Zentralafrikas und den Ureinwohnern Australiens beobachtet.



„Die Auswahl der richtigen Sonnencreme und ein bewusster Umgang mit Sonnenschutz sind entscheidend, um einen effektiven Hautschutz zu gewährleisten und Sonnenbrand zu vermeiden.“

						
Merkmale	Hauttyp I	Hauttyp II	Hauttyp III	Hauttyp IV	Hauttyp V	Hauttyp VI
Haut	sehr hell, häufig Sommersprossen, extrem empfindlich	hell, empfindlich, häufig Sommersprossen	hell bis hellbraun, selten Sommersprossen	hellbraun, olivfarben, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen
Haar	blond, rot	blond bis braun	dunkelblond bis braun	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz	schwarz
Augen	blau	blau, grau, grün oder braun	grau oder braun	braun bis dunkelbraun	dunkelbraun	dunkelbraun
Sonnenbrand	immer stark, schmerzhaft	oft stark, schmerzhaft	selten bis mäßig	selten	sehr selten	extrem selten
Bräunung in der Sonne	keine Bräunung	kaum bis mäßige Bräunung	gute, fortschreitende Bräunung	schnelle und tiefe Bräunung	keine Bräunung	keine Bräunung
Eigenschutz der Haut	bei UV-Index 8 bis maximal 10 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 20 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 30 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 40 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 60 Minuten	bei UV-Index 8 maximal 90 Minuten

Extra Vorsorge mit der BKK

Hautkrebs kann auch ohne Sonnenbrände entstehen. Je mehr Sonnenbrände die Haut jedoch erleidet, desto höher ist das Risiko, daran zu erkranken. Frühzeitige Hautkrebsdiagnosen erhöhen die Heilungschancen erheblich. Beim Hautscreening wird die gesamte Haut begutachtet, um rechtzeitig Frühstadien und Risikofaktoren zu erkennen. Damit Sie sich in Ihrer Haut wohl und sicher fühlen, übernehmen wir die Kosten für Hautscreenings über die gesetzliche Regelleistung hinaus.



Mehr erfahren Sie unter:

www.bkk-faber-castell.de/hautscreening

Gut zu wissen

Sonnencreme schützt vor UV-B-Strahlen und damit vor Sonnenbrand, verhindert aber die Hautbräunung nicht. Im Gegenteil: Ein hoher Lichtschutzfaktor trägt sogar dazu bei, dass die Bräune länger hält.



Melanie Spichtinger

Geschäftsstelle Cham
 Expertenservice Gesundheitsvorsorge

☎ 09971 76823-11

@ melanie.spichtinger@bkk-faber-castell.de

VON GIRAFFEN LERNEN

Kommunikation, die **Bindung stärkt**

In der heutigen Welt, geprägt von ständiger Interaktion und vielfältigen sozialen Dynamiken, ist die Fähigkeit zur Gewaltfreien Kommunikation (GfK) von entscheidender Bedeutung – insbesondere im Umgang mit unseren Kindern. Die GfK bildet das Fundament für eine gesunde Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern, da sie es ermöglicht, Bedürfnisse und Gefühle auf eine respektvolle und einfühlsame Weise auszudrücken. Zudem stärkt die Praxis der GfK die mentale Gesundheit und Resilienz unserer Kinder, indem sie ihnen hilft, emotionale Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen.



Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation, auch bekannt als „Giraffensprache“, ist ein Kommunikationsansatz, der von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. In seinem Buch nennt er die GfK selbst auch die „Einfühlsame Kommunikation“ und beschreibt sie als eine „sprachliche und kommunikative Fähigkeit, die unsere Möglichkeiten erweitert, selbst unter herausfordernden Umständen menschlich zu bleiben.“

Marshall B. Rosenberg sah menschliche Bedürfnisse als universell und betonte die Eigenverantwortung für deren Erfüllung. Basierend auf seinen Erfahrungen mit der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung glaubte er an die natürliche Neigung des Menschen, zum Gemeinwohl beizutragen. Die Giraffe als Symbol für die Gewaltfreie Kommunikation steht als Landtier mit dem größten Herzen und besten Überblick für die Kernwerte dieser Methode. Sie symbolisiert die Fähigkeit, mit Distanz klarzusehen. Die „Giraffensprache“ baut auf diesen Idealen auf und unterteilt sich in vier Schritte, um zwischenmenschliche Kommunikation strukturiert zu verbessern.

- 1 **Beobachten, ohne zu urteilen**
- 2 **Eigene Gefühle erschließen**
- 3 **Eigene Bedürfnisse erkennen und festlegen**
- 4 **Bitten konstruktiv formulieren**

Diese Schritte bilden das Fundament für eine effektive und respektvolle Kommunikation. Sie zielt darauf ab, Missverständnisse zu reduzieren und das Verständnis zwischen den Gesprächspartnern zu fördern.





„Die Fähigkeit zur Gewaltfreien **Kommunikation** ist von entscheidender Bedeutung für eine **gesunde Beziehung** zwischen Erwachsenen und Kindern.“

Warum sollte überhaupt bedürfnisorientiert erzogen werden?

Die bedürfnisorientierte Erziehung zielt darauf ab, Kinder dabei zu unterstützen, ihr mitfühlendes Wesen kontinuierlich weiterzuentwickeln, sowohl für sich selbst als auch für andere. Durch diese Erziehung lernen Kinder, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen, was sie bereit macht, freiwillig zum Wohl anderer beizutragen. Dieser Ansatz hilft, Konflikte so zu lösen, dass alle Beteiligten ihre Bedürfnisse erfüllt sehen. Wichtig ist die Erkenntnis, dass die Anerkennung von Bedürfnissen oft bereits positive Effekte hat und Kinder dadurch Geduld und Empathie lernen. Die Förderung von Autonomie und Selbstwirksamkeit sowie das Verständnis für andere sind weitere Ziele. Bedürfnisorientierte Erziehung stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder und lehrt sie, Konflikte als Entwicklungschance zu sehen, was sie zu geschätzten Kommunikationspartnern heranwachsen lässt.



Claudia Zaglauer
Hauptverwaltung Regen
Expertenservice Kindergesundheit

☎ 09921 9602-252
@ claudia.zaglauer@bkk-faber-castell.de

Wertschätzende Kommunikation

Wertschätzende Kommunikation ist für die emotionale Entwicklung von Kindern und für gesunde Beziehungen zentral. Sie fördert das Bewusstsein und die klare Artikulation eigener Bedürfnisse, während sie gleichzeitig das Verständnis und die Einfühlung in die Bedürfnisse anderer lehrt. Dies hilft Kindern, ihre eigenen Bedürfnisse zu verstehen und auszudrücken, und schafft einen Raum für deren Erfüllung. Die GfK unterstützt Eltern und Erzieher dabei, empathisch auf Kinder einzugehen, was eine liebevolle Umgebung fördert, die das emotionale Wachstum und die Bindung stärkt. Das Praktizieren von GfK bei Kindern bietet nicht nur Konfliktlösungen, sondern baut auch eine unterstützende Beziehung auf. Hier sind einige Beispiele, wie man Gewaltfreie Kommunikation bei Kindern anwenden kann:

- 1 **Beobachten, ohne zu urteilen:** Statt zu sagen, „Du bist immer unordentlich!“, könnte man formulieren: **„Ich sehe, dass deine Spielzeuge im Wohnzimmer verstreut sind.“**
- 2 **Eigene Gefühle erschließen:** Anstatt zu sagen, „Du machst mich wütend, wenn du nicht aufräumst, obwohl ich es dir mehrmals gesagt habe!“, könnte man erklären: **„Ich fühle mich unwohl, wenn hier so viel herumliegt, und habe Sorge, dass jemand auf die Spielsachen tritt und sich verletzt.“**
- 3 **Eigene Bedürfnisse erkennen und festlegen:** Statt zu sagen, „Räum jetzt sofort auf!“, könnte man erklären: **„Ich wünsche mir, dass du jetzt aufräumst, damit das Zimmer wieder gemütlich aussieht.“**
- 4 **Konstruktive Formulierung von Bitten:** Anstatt zu sagen, „Mach nicht immer so viel Chaos!“, könnte man formulieren: **„Bitte pack deine Spielsachen jetzt wieder in ihre Kiste.“**

Diese Beispiele zeigen, wie man durch Gewaltfreie Kommunikation bei Kindern Verständnis und Respekt fördern kann, während man gleichzeitig ihre Bedürfnisse und Gefühle berücksichtigt.



KINDERVORSORGE MIT RAT UND TAT

Von der Geburt bis zur Jugend – Sie haben Fragen rund um die Vorsorge Ihres Nachwuchses? Unser Expertenservice Kindergesundheit steht Ihnen gerne persönlich zur Seite. Und: Damit Ihr Nachwuchs bestens versorgt ist, bieten wir Ihnen mit BKK Starke Kids Premium-Vorsorge kostenfrei.

BKK GESUNDHEITS- DETEKTIVE



Der Gesundheit in der Schule auf der Spur

Die Gesundheit unserer Liebsten liegt uns besonders am Herzen. Nur: Sogar für die Kleinsten unter uns werden die Belastungen größer. Die schulischen Anforderungen an Kinder steigen, die Bewegung nimmt ab, die psychischen Belastungen vervielfachen sich und mittendrin soll auch noch die Ernährung stimmen. All das in Einklang zu bringen, ist gar nicht so einfach – aber für die Gesundheit enorm bedeutend. Denn den Grundstein für einen nachhaltig gesunden Lebensstil legen wir bereits im Kindesalter.

Umso wichtiger ist es, dass wir unseren Nachwuchs bei den Themen Bewegung, Ernährung und Psyche schon von klein auf unterstützen. Gemeinsam mit Kindern und Eltern spüren die Gesundheitsdetektive der BKK Faber-Castell & Partner in Kooperation mit Schulen Möglichkeiten auf, wie Kinder in jungen Jahren und für das spätere Leben ihre Gesundheit stärken und gesunde Ideen selbst entdecken. Zur Wahl stehen mehrere Module aus drei Themenschwerpunkten:

Bewegung

Gesundheit von unten nach oben – gesunde motorische Entwicklung

Um ihre motorische Entwicklung zu fördern, lernen die Kinder Übungen. Experten überprüfen die Stellung der Füße, um eine gesunde Haltung zu gewährleisten.

Kinderaugen im Blick – Förderung der Visuomotorik

Kinder verbessern ihre Koordination, indem sie visuelle und motorische Fähigkeiten trainieren. Experten überprüfen die Sehfähigkeit.

Fit macht schlau – Gehirntraining durch Bewegung

Während aktiver Bewegung lösen die Kinder Denkaufgaben, die auf ihr Alter abgestimmt sind, und verbessern so ihre Konzentration und Lernfähigkeit.



Stefan Schlee

Geschäftsstelle Weismain
Betriebliches Gesundheitsmanagement

☎ 09575 9215-41

@ stefan.schlee@bkk-faber-castell.de



Ernährung

Cooler und gesunde Snacks

Kinder erforschen spielerisch Ernährung, entdecken Lebensmittel mit allen Sinnen und machen gesunde Snacks.



Denkfutter

Wir erkunden spielerisch, warum wir Nahrung und Wasser brauchen. Themen sind: Leistung und Müdigkeit, Energie, Regeneration und Wasserbedarf.



Nachhaltig essen

Wir zeigen, dass nachhaltiges Essen nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch lecker und gar nicht einmal so schwer zuzubereiten ist.

Psychisches Wohlbefinden

Stille und Achtsamkeit

Kinder erleben Momente der Stille und Achtsamkeit in einer hektischen Welt. Sie lernen, das Positive zu schätzen und Ruhe bewusst zu suchen, was ihre Konzentration fördert.

Aufatmen gegen Stress

Um mit Stress, Ärger, Angst oder Trauer umzugehen und im Alltag besser zurechtzukommen, lernen Kinder frühzeitig die Bedeutung von Atemtechniken kennen.

Mehr zu den Gesundheitsdetektiven und einen Eindruck aus der Praxis am Sonderförderzentrum der Seerosenschule in Poing gibt es unter

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

Schulen können sich bei Interesse an einer Kooperation gerne mit Stefan Schlee in Verbindung setzen.

GEMÜSE-SURFING

Unter allen Einsendungen verlosen wir 20 Bauernhof-Filzstift-Sets von Faber-Castell!

DAS IST ZU TUN

Finde den richtigen Zahlenwert (1–9) jedes Gemüses, um die Aufgaben zu lösen.

$\text{Tomate} + \text{Tomate} = 10$
 $2 \times \text{Tomate} + \text{Cucurbitur} = 3$
 $\text{Tomate} + \text{Tomate} + \text{Cucurbitur} = 8$



VIEL
GLÜCK

★ Mitmachen + Freuen

Bis zum 7. August 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 **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-Eintragsservices 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 anzufragen, 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.

★ Mitmachen

Hallo liebe Eltern!

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

IHRE MEINUNG ZÄHLT!

Versichertenbefragung startet

Ihre Antworten helfen, die Service- und Mehrleistungen der BKK Faber-Castell & Partner auch in Zukunft optimal auf die Bedürfnisse der Versicherten abzustimmen.

Für eine Befragung wurden aktuell insgesamt 4.000 Versicherte repräsentativ nach dem Zufallsprinzip innerhalb von Altersgruppen und Regierungsbezirken ausgewählt. Alle Angaben sind selbstverständlich freiwillig. Der Fragebogen lässt keine Rückschlüsse auf einzelne Personen zu. Die Angaben werden gemäß datenschutzrechtlicher Vorgaben streng vertraulich behandelt.

Wenn Sie unsere Versichertenbefragung in Ihrem Briefkasten finden: Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit.



HERZLICHEN DANK!