

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel | Ausgabe 3.2024

**AKZO NOBEL
BAYERN**



Schnell reagieren lohnt sich

Blitz-Tipps gegen Erkältung

 **AKZO NOBEL
JAHRE BAYERN**
1924 - 2024





6

Themen dieser Ausgabe

12

AKTUELL

- 2 Impressum
- 3 Vorwort
- 5 News
- 6 Elektronische Patientenakte (ePA)
- 10 Unser Geschäftsjahr 2023
- 11 Digitaler Adventskalender für mentale Stärke
- 13 Pflegegrad: Lassen Sie sich beraten

BESSER LEBEN

- 8 Was tun gegen Umwelthormone?

GESUNDHEIT

- 12 Blitz-Tipps gegen Erkältung

LEBENSFREUDE ESSEN

- 14 Kreative Küche mit Kohl

RÄTSEL

- 15 Gehirnjogging



8



14



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen die neueste Ausgabe unseres Mitgliedermagazins präsentieren zu dürfen. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen wichtige Einblicke in aktuelle Gesundheitsthemen wie den Schutz vor Umwelthormonen (S. 8-9) und kulinarische Tipps zur Stärkung der Immunabwehr in der kalten Jahreszeit (S. 14) bieten.

Ein zentrales Thema ist auch die ePA für alle – die elektronische Patientenakte. Sie wird ab Januar 2025 automatisch für alle gesetzlich Versicherten angelegt. Was das für Sie bedeutet, welche Vorteile die ePA bietet und was für individuelle Möglichkeiten Sie haben, erläutern wir Ihnen auf den Seiten 6-7.

Wir setzen uns dafür ein, dass Sie gut informiert und optimal betreut werden, und möchten Ihnen mehr bieten als nur Unterstützung im Krankheitsfall. Als Ihre Krankenkasse wollen wir Sie gezielt mit maßgeschneiderten Gesundheitsangeboten und persönlichem Service unterstützen. Ihre Einwilligung zur Kontaktaufnahme gibt uns die Chance, gemeinsam mit Ihnen aktiv für Ihre Gesundheit einzustehen. Dazu bitten wir Sie um Ihre Zustimmung über den QR-Code (siehe unten).

Darüber hinaus freuen wir uns, Ihnen mitteilen zu können, dass die BKK Akzo Nobel nun auch verstärkt auf Instagram, Facebook und LinkedIn unter dem Benutzernamen bkkakzonobel vertreten ist. Folgen Sie uns auf diesen Plattformen, um stets aktuelle Informationen und interessante Inhalte zu erhalten.

Wir wünschen Ihnen eine sonnige Herbstzeit.

Herzlichst, Ihr

Stefan Lang
Vorstand der BKK Akzo Nobel

IMPRESSUM

GESUNDHEIT – das Magazin der BKK Akzo Nobel erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Akzo Nobel zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK Akzo Nobel-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel.

Redaktion BKK Akzo Nobel:
Stefan Lang (Vorwort), Jaana Rüppel
Anschrift: BKK Akzo Nobel Bayern, Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach am Main
Telefon: 06022 7069444
info@bkk-akzo.de, www.bkk-akzo.de
Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)
Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter
Grafik-Design: Friederike Markov
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH,
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe.
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis:
Titel: © Drobot Dean - stock.adobe.com,
Rückseite: © eshma - stock.adobe.com
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn
Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Mitgliederzeitschrift die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und enthält keine Wertung.
Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.

**Weil Ihre Gesundheit die beste
Betreuung verdient!**

Bitte stimmen Sie einer Kontaktaufnahme zu. ►

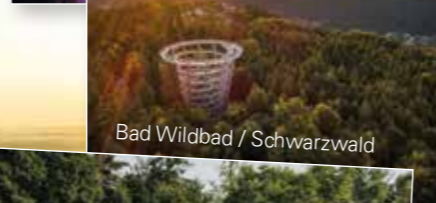
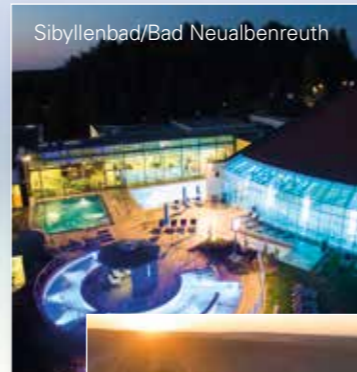


30 JAHRE

WIRD DIE AKTIVWOCHE JUNG – DIE INSTITUTION IN DER PRÄVENTION

und immer wieder etwas Neues!

47 tolle Orte, in denen 89 Programme Spaß an der Gesundheit bringen.
Probieren Sie es selber einmal aus. Sie werden begeistert sein.



Eifel Tourismus GmbH, Dominik Ketz

Man nehme eine große Portion Bewegung am Meer, in unseren traumhaften Mittelgebirgen oder in alpiner Landschaft und mische sie mit einem kräftigen Schuss gesundem Klima. Das Grundrezept verfeinere man zum Beispiel mit Nordic Walking, einem Ernährungsseminar, einer Wildwassertour sowie einer Prise Entspannung.

Als Beilage gibt es die nette Gesellschaft der anderen Aktivwochen-Teilnehmer. Serviert wird das Ganze von erfahrenen und hochmotivierten Sporttherapeuten vor Ort.

Stark vereinfacht ist dies genau das Rezept, das Jahr für Jahr immer mehr Versicherte zu einer aktiveren Lebensgestaltung führt – und das mit dynamischer Weiterentwicklung seit nunmehr 30 Jahren.

Wollen auch Sie aktiv werden? Die AKTIVWOCHE bekommt jeder Versicherte einmal jährlich als zertifizierte Präventionsmaßnahme von seiner Betriebskrankenkasse bezuschusst. Sie zahlen den Eigenanteil, der die Kosten für die Unterkunft und die ausgewiesene Verpflegung beinhaltet – die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden mit bis zu 200,- € gefördert. So können Sie unbeschwert die Angebote nutzen, die wichtige Bestandteile der Gesundheitsförderung sind.



HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann informieren Sie sich über die vielfältigen Aktivwochen-Angebote auf www.aktivwoche.info bzw. www.aktivwoche.info/freie-termine



GEWINNSPIEL

Machen Sie mit, und gewinnen Sie eine von insgesamt 3 Aktivwochen für je 2 Personen bei eigener Anreise und einzulösen nach Verfügbarkeit in:

Bad Wildbad – Kurstadt mit Tradition im Nördlichen Schwarzwald, Hotel*** Weingärtner, Doppelzimmer/Frühstück, Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen

Oberaichwald in Kärnten (Österreich), Naturel Hotels & Resorts Dorf SCHÖNLEITN, Apartment „Felsenfest“ oder „Schwindelfrei“, Doppelbelegung/Frühstück, Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen

Sibyllenbad/Bad Neualbenreuth, Wald – Wellness – Wohlfühlen in der Gesundheitsoase im Oberpfälzer Wald, Kurhotel*** Pyramide, Doppelzimmer/Frühstück, Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen

und weitere attraktive Preise. Beantworten Sie folgende Frage:

In welcher Stadt ist der Gesundheitservice und der Deutsche Fußballmeister 2024 zuhause?

Hamburg Leverkusen München

Senden Sie die Antwort mit Ihrem Namen, Ihrer vollständigen Adresse und mit dem Stichwort „Gewinnspiel Aktivwoche“ bis zum 31.12.2024 per E-Mail an gewinnspiel@gsm-gesund.de oder per Post an Gesundheitservice, Schanzstr. 10, 54470 Bernkastel-Kues.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Gesundheitservice Management GSM GmbH. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Versicherten der Krankenkassen. Nicht teilnehmen können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheitservice Management GSM GmbH und der sponsernden Aktivwochenpartner. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Deadline für die Teilnahme ist der 31.12.2024. Die Gewinner werden durch Losverfahren am 10.01.2025 ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Die Preise werden von unseren Gesundheitspartnern in Bad Wildbad, Oberaichwald, Sibyllenbad/Bad Neualbenreuth und der Gesundheitservice Management GSM GmbH gesponsert und nicht aus Mitgliedsbeiträgen der teilnehmenden Krankenkassen finanziert. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutz: Die Gesundheitservice Management GSM GmbH (Unternehmenssitz: Dönhoffstraße 27 in 51373 Leverkusen, E-Mail: info@gsm-gesund.de) als verantwortlicher Datenverarbeiter benötigt die geforderten Angaben für die Durchführung des Gewinnspiels. Ihre Angaben werden nicht an Dritte weitergeleitet. Ihre angegebenen Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und anschließend gelöscht. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten erhalten Sie unter www.gsm-gesund.de/datenschutz.



Erfolgreicher Abschluss

Wir gratulieren herzlich Bastian Vad, der im Sommer seine Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten erfolgreich abgeschlossen hat. Mit Freude blicken wir auf die weitere Zusammenarbeit, da er unser Übernahmeangebot angenommen hat.



Neue Auszubildende

Zum 1. September 2024 durften wir zwei neue Auszubildende in unserem Team begrüßen: Emma Ott und Tim Kolbert. Wir heißen sie herzlich willkommen und wünschen ihnen eine interessante und erfolgreiche Ausbildung. Unsere Kolleginnen und Kollegen stehen ihnen jederzeit gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Neue
Öffnungs-
zeiten

Geschäftsstelle Erlenbach

Ab dem 1. November 2024 ändern sich die Öffnungszeiten unserer Geschäftsstelle in Erlenbach. Wir sind wie folgt für Sie da:
Montag bis Freitag: 8 – 16 Uhr
Mittwoch: 8 – 17 Uhr.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen gerne auch individuelle Termine nach Vereinbarung an. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, wir sind für Sie da.



Datenschutz ist uns wichtig!

Als Ihre Krankenkasse legen wir großen Wert auf den Schutz Ihrer Privatsphäre. Zur Erfüllung der gesetzlichen Anforderungen erheben wir personenbezogene Daten. Wir behandeln diese Informationen vertraulich und achten darauf, dass sie sicher verarbeitet werden. Auf unserer Website finden Sie detaillierte Informationen darüber, wie wir den Datenschutz gewährleisten und welche Maßnahmen wir ergreifen, um Ihre Daten zu schützen. Schauen Sie gerne vorbei unter: bkk-akzo.de/datenschutz.

Sollten Sie keinen Zugang zum Internet haben, schicken wir Ihnen die Informationen auch gerne per Post zu.



Neues Angebot schließt Versorgungslücke: Mädchensprechstunde M1

Für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren bieten wir ein neues Leistungsangebot an. In teilnehmenden Frauenarztpraxen ist es nun möglich, eine erste frauenärztliche Beratung wahrzunehmen.

So funktioniert's: Vereinbaren Sie einen Termin bei einer teilnehmenden Frauenarztpraxis. Dort füllt das Mädchen einen kurzen Fragebogen aus, in dem geht es z. B. um Informationen zu Allergien, Periodenblutungen, -schmerzen und Medikamenten. Auf Grundlage des ausgefüllten Fragebogens erfolgt dann ein ausführliches Beratungsgespräch. Gut zu wissen: Die Untersuchung auf dem gynäkologischen Stuhl gehört nicht zur M1! Eine orientierende Untersuchung der Pubertätsentwicklung (Brustentwicklung, Schambehaarung) kann jedoch sinnvoll sein, findet aber nur statt, wenn das Mädchen es wünscht. Ziel ist es, den jugendlichen Mädchen den ersten Besuch in einer Frauenarztpraxis zu erleichtern.

Was bringt sie und welche Änderungen stehen an?

Elektronische Patientenakte (ePA)

Schon seit einigen Jahren haben Sie die Möglichkeit, Ihre medizinischen Daten in einer elektronischen Patientenakte (ePA) zusammenzufassen. Ab dem 15. Januar 2025 gibt es dazu eine gesetzliche Änderung und Aktualisierung für alle gesetzlich Versicherten.

Patientenakten sind nichts Neues. Schon immer führte jeder Ihrer Ärzte Unterlagen über Sie. Darin sind z. B. Ihre Erkrankungen und die jeweilige Behandlung aufgeführt. Diese speichert jeder Arzt in seinem persönlichen Computer und nur dort. Müssen Sie wegen einer Erkrankung zu mehreren Ärzten, haben diese daher keinen Überblick über bisherige Erkrankungen, Therapien und Ihren Medikamentenplan. Dies kann die Behandlung erschweren oder sogar eine Wiederholung von Untersuchungen erforderlich machen.

Mit der Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) ist es möglich geworden, dass Gesundheitsinformationen über Sie so gebündelt abgespeichert werden, dass jedem Arzt, bei dem

Sie in Behandlung sind, die Daten zur Verfügung stehen, vorausgesetzt Sie wollen das auch.

Was ist die elektronische Patientenakte (ePA)?

Die ePA ist eine von Ihnen geführte, persönliche digitale Akte. In diese können Sie und berechnete Personenkreise, z. B. die Sie behandelnden Ärzte, persönliche Gesundheits- und Krankheitsdaten sicher digital verwalten. Sie haben auch die Möglichkeit, einzelne Daten darauf zu löschen. Ebenfalls ist es möglich, einzelnen Ärzten oder Krankenhäusern keinen oder keinen vollständigen Zugriff auf die ePA zu gewähren.

Welchen Vorteil bringt sie?

Mit der ePA werden viele Prozesse rund um die gesundheitliche Versorgung digitalisiert und dadurch einfacher und sicherer. Ein Beispiel: Durch die automatische Übernahme aus Ihren E-Rezeptdaten lässt sich in der ePA jederzeit nachvollziehen, welche Arzneimittel Sie einnehmen. Aufgrund der komplexen Wechselwirkungen von Arzneimitteln ist diese Information für Ihre Ärzte und für die Apotheke äußerst wichtig. Insbesondere dann, wenn Sie mehrere Arzneimittel einnehmen müssen, können unerwünschte Effekte mit diesem Wissen vermieden werden.

Was ändert sich ab 2025?

Momentan müssen Sie noch einen Zugang zur elektronischen Patientenakte aktiv bei Ihrer BKK Akzo Nobel anmel-

den. Ab dem 15. Januar 2025 wird die ePA automatisch für alle gesetzlich versicherten Patienten angelegt. Falls Sie die ePA nicht nutzen möchten, ist es auch möglich, der automatischen Aktenanlage innerhalb einer Frist von sechs Wochen zu widersprechen (Opt-Out-Verfahren).

Was benötigen Sie für die Nutzung?

Die elektronische Patientenakte kann sowohl mit als auch ohne Endgerät genutzt werden.

Ohne App: Ärzte können während Ihrer Behandlung auf Ihre Gesundheitsdaten zugreifen und neue Gesundheitsinformationen hinzufügen. So profitieren Sie auch ohne App von einer höheren Behandlungsqualität, da beispielsweise Mehrfachuntersuchungen vermieden werden können.

Mit der ePA-App der BKK Akzo Nobel: Die kostenlose ePA-App ermöglicht Ihnen jederzeit Zugriff und Verwaltung Ihrer Daten. Für die Registrierung in der ePA-App haben Sie drei Möglichkeiten:

- Postident-Verfahren
- Aktivierungscode, den Sie in der Geschäftsstelle erhalten
- elektronische Gesundheitskarte in Verbindung mit dem PIN-Brief.

Weitere Informationen zu den Nutzungsmöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite: www.bkk-akzo.de/epa



KLICK INS NETZ

- www.bundesgesundheitsministerium.de/elektronische-patientenakte
- www.gematik.de/anwendungen/epa



Die ePA auf einen Blick und die Nutzungsmöglichkeiten der ePA-App



Inhalte

- Standardmäßige Befüllung mit Medikationsdaten, eArztbriefen, Befundberichten, Krankenhaus-Entlassbriefen, Laborbefunden und Bildbefunden.
- Einsehen von allen in der ePA vorliegenden Dokumenten
- Verbergen und wieder sichtbar machen von Dokumenten
- Löschen von Dokumenten

Möglichkeit des Widerspruchs gegen

- die automatische Einrichtung der elektronischen Patientenakte
- die Bereitstellung von Abrechnungsdaten durch die BKK Akzo Nobel
- die Freigabe der ePA-Daten für die Forschung
- die Teilnahme am Medikationsprozess
- die Übertragung von Daten aus dem E-Rezept in die elektronische Medikationsliste der ePA

Einrichten von Vertretern

Nutzung von Mehrwertdiensten

Administration von Zugriffen

- Verlängern, beenden oder erteilen von Zugriffsberechtigungen

Einsicht in Protokolldaten

Welche Inhalte kann die ePA enthalten?

In Zukunft könnten z. B. folgende Daten von Patienten und ihren Ärzten hinterlegt werden:

- Notfalldatensatz über den Patienten, etwa zu Vorerkrankungen, Allergien, Angaben zu Implantaten, aber auch Kontaktinformationen über Angehörige, Pflegeeinrichtungen, behandelnde Ärzte/Einrichtungen
- Aktuelle Medikation
- Briefe und Berichte wie stationäre Behandlung, Briefe ambulanter Fachärzte und Physiotherapeuten
- Befunde von Laboruntersuchungen, apparativen Untersuchungen (z. B. EKG, Lungenfunktion), bildgebenden Verfahren (z. B. CT, MRT, Ultraschalluntersuchungen)
- Vorsorgevollmacht und Patientenerklärung.

Schadstoffe belasten die Gesundheit

Was tun gegen Umwelthormone?

Sie sind unsichtbar und meistens auch geruchs- und geschmackslos: Viele problematische Substanzen in unserem Alltag bemerken wir nicht. Trotzdem können sie toxisch wirken und unserer Gesundheit schaden. Ganz verbannen lassen sich die Krankmacher zwar nicht, aber deutlich reduzieren.



© IMr. Belota - stock.adobe.com

Wer etwas über Umweltgifte hört, denkt vielleicht an rauchende Industrieschlote in der Ferne, aber vermutlich nicht an die gerade gekaufte Wurst in der Plastikverpackung. Oder an Gummistiefel und Funktionskleidung von den Kindern. Doch leider sind gesundheitsgefährdende Schadstoffe überall. Eine Gruppe dieser Schadstoffe gehört zu den Endokrinen Disruptoren (EDs). Diese nennt man umgangssprachlich auch Umwelthormone, weil sie eine hormonähnliche Wirkung haben.

Wo sind Umwelthormone enthalten?

Umwelthormone stecken in Pestiziden, aber auch in Kosmetik sowie in etlichen Plastikverpackungen und -produkten: Sie können unbemerkt über die Haut, die Atemluft und die Nahrung in unseren Körper eindringen, sich einlagern und im schlimmsten Fall Krankheiten auslösen.

Welche Auswirkungen sind möglich?

Es wird vermutet, dass eine Belastung mit Umwelthormonen Allergien und Unfruchtbarkeit auslösen kann. Aber auch Erkrankungen, die hormonelle Ursachen haben, z. B. Brust- und Prostatakrebs, sind möglich.

Aktuell haben Forscher den Einfluss auf die Schilddrüse beschrieben: Eine ED-Belastung kann die Entwicklung und den Verlauf der Autoimmunerkrankung Morbus Hashimoto verstärken. Bei dieser greifen körpereigene Antikörper das Immunsystem an und zerstören die Schilddrüse. Außerdem können Umwelthormone u. a. auch das Risiko für Schilddrüsentumore erhöhen.

Ungeborene Babys sind ebenfalls gefährdet: „Eizellen und Fötus ‚baden‘ gewissermaßen in einem ED- und Chemikalien-Mix“, so Prof. Dr. Josef Köhrl vom Institut für Experimentelle Endokrinologie an der Charité in Berlin. Dies kann die Schilddrüsen- und Gehirnentwicklung negativ beeinflussen.

Geprüft!

Ökosiegel garantieren schadstofffreie Produkte, Reinigungsmittel und Kleidung:



© JackF - stock.adobe.com

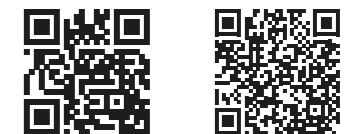
Augen auf beim Einkauf

Je weniger Kontakt wir zu Umwelthormonen haben, desto geringer ist das Risiko, dass sie sich im Körper anreichern.

- Vermeiden Sie Kunststoffprodukte, wann immer es geht. Sie enthalten häufig Phthalate als Weichmacher. Besonders problematisch: Weich-PVC (auf der Verpackung mit Recycling-Code 03 vermerkt) und Polycarbonat PC (Recycling-Code 07).
- Greifen Sie möglichst oft zu unverpackten Lebensmitteln. Geht dies nicht, dann Plastikverpackung zumindest zu Hause sofort entfernen.
- Ob Duschlotion, Hautcreme oder Wimperntusche: Wählen Sie nach Möglichkeit Naturkosmetik – sie ist frei von synthetischen Stoffen wie Parabenen und Triclosan.
- Scannen Sie mit Verbraucherschutz-Apps den Strichcode von (Beauty-) Produkten, so können Sie sekundenschnell herausfinden, ob problematische Substanzen enthalten sind.
- Neue Kleidung immer mindestens einmal vor dem Tragen waschen.
- Bei Funktions- und Outdoorbekleidung überlegen, ob sie sein müssen. Denn sie enthalten oft gesundheitsschädliche PFAS (Perfluorierte Chemikalien).

KLICK INS NETZ

- Eine Auflistung aller Schadstoffe und ihrer Wirkung finden Sie unter: www.nestbau.info
- Der Verbraucherschutz bietet online eine Schadstoffberatung an. Hier können Sie Fragen z. B. zu Schadstoffen im Haushalt oder bei der Renovierung stellen: www.verbraucherzentrale.nrw/schadstoffe



Zahlen und Daten auf einen Blick

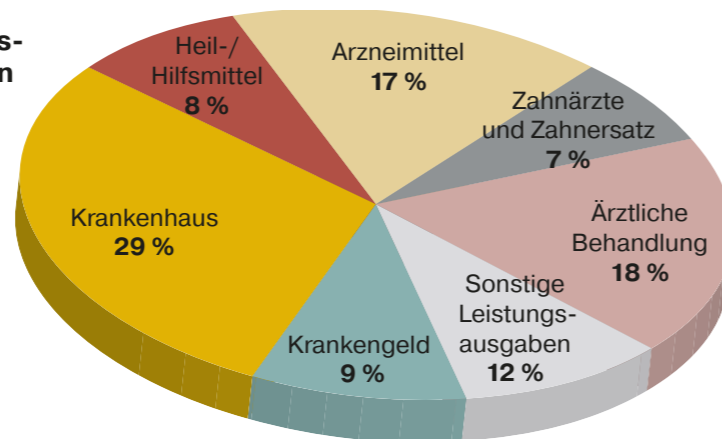
Unser Geschäftsjahr 2023

Im Rahmen der Verwaltungsratssitzung Anfang Juli 2024 hat der Vorstand der BKK Akzo Nobel, Stefan Lang, das Jahresergebnis für 2023 vorgestellt.

Die BKK Akzo Nobel schließt das Geschäftsjahr 2023 mit einem Ausgabenüberschuss in Höhe von 982.990 Euro ab. Zum 31.12.2023 betrug das Vermögen der BKK 5.984.460,11 Euro. Somit beträgt das Vermögen der Ausgleichskasse zum 31.12.2023 3.472.961,09 Euro.

Begründen lässt sich das Rechnungsergebnis mit der erneuten Zwangsabgabe in Höhe von 517.000 Euro an den Gesundheitsfonds.

Leistungs-
ausgaben



Vergleich Jahresrechnungsergebnisse

	2023 je Versicherten in Euro	2022 je Versicherten in Euro	Differenz in Euro	Veränderung in %
Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds	3.530,45	3.322,50	207,94	6,26
Sonstige Einnahmen	27,38	20,65	6,73	32,59
Einnahmen insgesamt	3.557,83	3.343,15	214,67	6,42
Ärztliche Behandlung	619,74	620,49	-0,75	-0,12
Zahnärzte	201,75	202,09	-0,34	-0,17
Zahnersatz	37,34	36,02	1,32	3,66
Arzneimittel	564,23	526,90	37,34	7,08
Heil-/Hilfsmittel	277,52	248,19	29,34	11,82
Krankenhaus	978,38	863,61	114,77	13,29
Krankengeld	318,48	328,20	-9,72	-2,96
Mutterschaft	66,84	75,82	-8,98	-11,84
Sonstige Leistungsausgaben	330,97	309,95	21,01	6,78
Leistungsausgaben gesamt	3.395,25	3.211,27	183,98	5,73
Sonstige Ausgaben	42,87	29,03	13,84	47,67
Verwaltungskosten	138,20	133,93	4,27	3,19
Ausgaben insgesamt	3.576,32	3.374,23	202,09	5,99

Die restlichen Ausgabensteigerungen sind insbesondere auf die Bereiche Krankenhaus, Arzneimittel sowie Heil-/Hilfsmittel zurückzuführen.

Positiv hervorzuheben ist, dass unsere Verwaltungskosten je Versicherten 138 Euro für das Jahr 2023 betragen. Damit liegt der Betrag der BKK Akzo Nobel deutlich unter dem Durchschnitt aller gesetzlichen Krankenkassen mit 177 Euro.

Von uns
für Sie

Ein Adventskalender für mentale Stärke

Den Fokus auf das Hier und Jetzt zu richten und innezuhalten – dazu bietet die besinnliche Adventszeit eine gute Gelegenheit. Warum also nicht die Chance ergreifen, um sich selbst etwas Gutes zu tun? Im Rahmen unserer Resilienz-Kampagne „Mach dich unkaputtbar“ stellt Ihnen unser Adventskalender genau das zur Verfügung: 24 Tage voller wertvoller Tipps und Übungen, die Ihnen helfen, Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und den Herausforderungen des Lebens gelassener zu begegnen. Und das in nur wenigen Minuten täglich.

So geht's

Unseren digitalen Adventskalender finden Sie unter www.mach-dich-unkaputtbar.de/adventskalender. Dort können Sie ab dem 1. Dezember jeden Tag jeweils ein Türchen öffnen. Dahinter verbergen sich Impulse, mit denen Sie Ihre Widerstandskraft aufbauen und das Jahr selbstbewusst und gelassen abschließen können. Nur ein paar Minuten jeden Tag reichen schon aus, um die Inhalte erfolgreich auf sich wirken zu lassen. Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und jeden Tag Momente der Entschleunigung.

Übrigens: Unsere „Mach dich unkaputtbar“-Kampagne umfasst noch viele weitere Angebote wie Podcast-Folgen und Selbsttests. Schauen Sie doch gleich einmal unter www.mach-dich-unkaputtbar.de vorbei.

Hier geht's zum
Adventskalender



Zu Besuch: Jungmediziner im Haus



Den Landkreis Miltenberg haben sich mehrere Medizinstudentinnen und -studenten herausgesucht, um hier im September ihre vierwöchige Famulatur (Praktikum während des Studiums) zu absolvieren. Die Studierenden durchliefen neben ihrem Einsatz in den Praxen und im Krankenhaus einmal pro Woche gemeinsam ein Programm, das die Gesundheitsregion Plus bereits zum vierten Mal erfolgreich gemeinsam mit der Ärzteschaft, der Helios-Klinik und der BKK Akzo Nobel zusammengestellt hat. In unserer Krankenkasse wurde den Studierenden unter anderem das Arbeitsmedizinische Zentrum vorgestellt und zum angeregten Austausch mit dem Vorstand eingeladen.



Neuer Beitragssatz für Studierende

Ab Oktober erhöhen sich die Beiträge für die studentische Krankenversicherung. Die Änderung des Studierenden-Tarifs gilt für alle Krankenkassen und hängt mit der Erhöhung des gesetzlichen BAföG-Bedarfsatzes zusammen – unabhängig davon, ob der Studierende BAföG bezieht oder nicht.

Der monatliche Beitrag für Studierende der BKK Akzo Nobel beträgt inklusive unseres Zusatzbeitragssatzes von 1,65% 101,92 Euro (87,38 Euro + 14,54 Euro). Die Pflegeversicherung beläuft sich auf 29,07 Euro und der Pflegeversicherungsbeitrag für kinderlose Studierende über 23 Jahre auf 34,20 Euro.

Schnell reagieren lohnt sich

Blitz-Tipps gegen Erkältung

Der Hals kratzt, und die Nase läuft? Bei einem grippalen Infekt setzen die Symptome oft langsam ein und auch nicht alle auf einmal. Das gibt uns Spielraum, Maßnahmen gegen die Erkältung zu ergreifen und sie dadurch wirkungsvoll in Dauer und Intensität einzudämmen.

1. Kamillen-Salbei-Tee trinken: Je besser die Schleimhäute im Mund-, Nasen- und Halsbereich feucht gehalten werden, desto weniger Viren können sich festsetzen und vermehren. Daher ist viel trinken sinnvoll – am besten mit Kräuterextrakten, die zusätzlich entzündungshemmend wirken wie Kamille, Salbei oder auch Thymian.



Grippe oder grippaler Infekt?

Im Gegensatz zum grippalen Infekt kommt die „echte“ Grippe (Influenza) meist schnell, heftig und mit hohem Fieber. Sie ist eine ernst zu nehmende Erkrankung und ein Arztbesuch zur Abklärung und Behandlung ratsam.

2. Ingwer kauen: Ein Stückchen frischer Ingwer wirkt antibakteriell und auch schmerzlindernd. Wer das nicht mag, greift zum Lutschen auf zuckerfreie Hustenpastillen mit schmerzlindernden Inhaltsstoffen, z. B. mit Eibisch, zurück.

3. Inhalieren mit Eukalyptus: Über eine Schüssel mit heißem Wasserdampf setzen (Vorsicht, Verbrennungsgefahr!) und inhalieren – am besten mit ätherischen Ölen aus Eukalyptus (oder Pfefferminze). Dies beruhigt und befeuchtet Nasenschleimhäute und Atemwege.

4. Zink einnehmen: Das Spurenelement lässt Erkältungen kürzer und leichter werden, wenn man es

direkt nach Auftreten der ersten Symptome einnimmt. Dies haben mehrere Studien ergeben.

5. Schnell ins Bett: Nach Möglichkeit alle Aufgaben und Termine schnell herunterfahren und früh schlafen gehen. So bekommt das Immunsystem die nötige Energie, um die Viren im Körper effektiv zu bekämpfen und eine größere Ausbreitung zu verhindern.

Schutzimpfung – unsere Leistung für Sie

Jährlich erkranken 2-3 Millionen Menschen in Deutschland an einer Influenza. In den meisten Fällen können sie sich durch eine rechtzeitige Impfung im Spätherbst vor einer Erkrankung oder einem schweren Verlauf schützen. Wir übernehmen die Impfkosten für Sie. Infos unter: www.bkk-akzo.de/leistungen/praevention-und-vorsorge/impfungen

Vor der Beantragung eines Pflegegrads

Lassen Sie sich beraten

Häusliche Pflege, Pflegedienst oder Haushaltshilfe? Rund um das Thema Pflege gibt es viele Fragen.

Können Sie morgens nicht mehr ohne fremde Hilfe aufstehen? Oder schaffen Sie den Einkauf von Lebensmitteln nicht mehr ohne Unterstützung? Pflegebedürftigkeit hat viele Gesichter, und die Beantragung von Hilfen ist komplex, es herrschen dabei viel Unwissen und Unsicherheit.

Die BKK Akzo Nobel klärt für Sie die wichtigsten Fragen und hat dazu beim Medizinischen Dienst Bayern nachgefragt.

Warum ist es so wichtig, sich zu informieren, bevor man einen Pflegegrad beantragt?

Vielen Menschen ist nicht klar, welche Voraussetzungen für das Vorliegen von Pflegebedürftigkeit gegeben sein müssen und ab wann man einem Pflegegrad zugeordnet wird. Das ist häufig die Ursache für falsche Erwartungen und Frustration, wenn dann im Rahmen der Pflegebegutachtung keine Zuordnung zu einem Pflegegrad erfolgt.

Ab wann gilt man als pflegebedürftig?

Wenn einfache, aber grundlegende Handlungen im Alltag nicht mehr möglich sind, z. B.

- allein ins Bett gehen und aufstehen
- Kleidung an- oder ausziehen
- sich waschen
- selbstständig essen und trinken
- sich in der Wohnung bewegen.

Wenn Sie dabei dauerhaft, also länger als sechs Monate, eine Unterstützung benötigen, dann ist ein Pflegegrad möglich.

Was zählt nicht zur Pflegebedürftigkeit?

Eine Unterstützung im Haushalt, die z. B. beim Einkaufen, Kochen, Putzen oder außerhalb der Wohnung benötigt wird, zählt nicht zu den gesetzlich definierten Kriterien von Pflegebedürftigkeit. Hier geht es um die Organisation des Alltags. Aber auch für diese Umstände gibt es Angebote und Möglichkeiten, über die Sie die Pflegeberatung Bayern gerne informiert.

Pflegeberatung Bayern 0800 772 11 11

(Montag bis Freitag von 8–18 Uhr)

Wenn Sie oder Ihre Angehörigen zunehmend Hilfe im Alltag benötigen, dann lassen Sie sich beraten. Je früher, desto besser! Wir informieren Sie unabhängig und kostenlos zu allen Fragen rund um die Pflege.

Wer steht hinter der Pflegeberatung Bayern?

Es handelt sich um ein kostenloses und unabhängiges Serviceangebot der gesetzlichen Pflegekassen in Bayern und des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention. Als Kooperationspartner unterstützt die BKK Akzo Nobel diese Leistung. Am Telefon sind für Sie ausgebildete Pflegefachkräfte mit einer Weiterbildung zur Pflegeberatung. Ziel ist es in jeder Beratung, die Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten.

Pflegebedürftig!?



KLICK INS NETZ

Mehr Informationen findet Sie unter www.pflegeberatung-bayern.de



Stärken Sie Ihre Immunabwehr

Kreative Küche mit Kohl

Beim Gedanken an Grünkohl, Wirsing, Rosenkohl, Spitzkohl und andere Sorten haben noch vor wenigen Jahren viele Menschen die Nase gerümpft: zeitintensiv in der Zubereitung und auch optisch kein Hingucker. Dank neuer, kreativer Rezepte hat sich das aber komplett gewandelt. Zum Glück! Denn Kohlgemüse ist reich an Vitaminen und arm an Kalorien. Alle Kohlsorten sind zudem eine gute Quelle für Ballaststoffe, die der Darm braucht, um gesund zu bleiben. Ein gesunder Darm wiederum ist entscheidend für ein starkes Immunsystem.

Und auch der Umweltbeitrag kann sich sehen lassen: 75 Prozent des Kohlgemüses kann in Deutschland mit einer entsprechend günstigen CO₂-Bilanz angebaut werden.



Das koche ich – Ideen für jeden Tag

- Scharfes Spitzkohl-Curry
- Rotkohlsteaks mit Haselnuss-Dressing
- Wirsing-Flammkuchen
- Weißkohl-Hackpfanne mit Birnen
- Rosenkohlsalat mit Cranberrys

Warum ist Kohl gut für die Gesundheit?

- **Reich an Vitamin C:** Grünkohl und andere Kohlverwandte enthalten viel Vitamin C, das den Körper unterstützt, eine aufkommende Erkältung zu bekämpfen.
- **Antioxidative Eigenschaften:** Kohlgemüse enthält eine Vielzahl von Antioxidantien wie Polyphenole, Vitamin A, C und E. Diese schützen den Körper vor freien Radikalen, die das Immunsystem stark schwächen können.
- **Entzündungshemmende Wirkung:** Vor allem Grün- und Rosenkohl, aber auch Brokkoli enthalten viele Glucosinolate und Sulforaphan. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken besonders entzündungshemmend.
- **Entgiftungsfördernd:** Bestimmte Verbindungen im Kohl (Glucosinolate) unterstützen die Entgiftung des Körpers und helfen damit auch dem Immunsystem.

Pasta mit Grünkohl-Pesto

Zubereitung für 2 Portionen:

1. 150 g Grünkohl abbrausen, entstielen und grob zerrupfen. Eine Knoblauchzehe schälen und grob hacken.
2. Beides zusammen mit 50 g Pinienkernen (oder Walnusskernen), 60 g gehobelm Parmesan, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren, bis ein cremiges Pesto entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. 200 g Kirschtomaten abbrausen, trocken tupfen, in eine heiße Pfanne geben. Mit 1-2 EL Olivenöl beträufeln und bei hoher Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In der Zwischenzeit 250 g Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garkochen. Im Anschluss mit dem Grünkohl-Pesto vermischen und auf Teller verteilen. Tomaten darauf geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen.

Wir wünschen viel Spaß beim Gehirnjogging!

ruhe- loser Charak- terzug	Zwick- mühle		Vorn. des Sängers Linden- berg	ind. Gewicht	weib- liche Vor- gesetzte	sehr warm
miss- günstig						
Getreide- speicher			Lebens- bund			
Feigling	Arbeits- anzug	unge- bunden, un- besetzt		3		
			Honig- biene	begütert, wohl- habend	4	
Vorn. d. Schau- spielers Hanks	2		Vorn. d. Schau- spielerin Berben			
						Compu- tertomo- grafie (Abk.)
Luft holen		Hoch- schüler	Boots- sport		redens- artlich: ... und Gut	
Eigen- schaft guter Lip- penstifte	7					
			Wald- grund- stück			
Reit- stöck- chen	Italien. Männer- name			pro Einheit		schmale Stelle
Ebbe und Flut			arom. Getränk		fleißig, aktiv, tätig	
kleines Zeitmaß	Metall- arbeiter	Vater und Mutter				
				fisch- fertig, fertig gekocht		
			Acker- gerät			
1						
elektri- sche Maß- einheit	Sender i. München	ab- stoßend finden (sich ...)	franz.: Renate	metall- haltiges Gestein		gleich- mäßig flach machen
span. Urvolk		6			Larve e. Fliege	
				5	elektr. gelade- nes Teil- chen	
Verlies	Alpen- pflanze					
				9	feierliche Vers- dichtung	8
Stücke vom Ganzen	bezeich- nen					

Lösung:

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

Sudoku leicht



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

Sudoku mittel



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

Lösung:

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

V O R F E R R O V



Gut versorgt in bewegten Zeiten

Auch in Zukunft Ihr zuverlässiger Partner.

Starke Leistung, fairer Preis bei der BKK Akzo Nobel.

bkk-akzo.de

**AKZO NOBEL
BAYERN**

