

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL
BAYERN



Echter Sternanis: würziges Aroma mit wohltuender Wirkung

Die dekorativen Sternchen punkten als Gewürz
und mit wertvollen Inhaltsstoffen, S. 14.

05



Mobbingprävention in Schulen der Region. Wir sind dabei.

11



Eine Pflegereform bringt Entlastung.

06



Das elektronische Rezept löst den rosa Zettel ab.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: Gut gekaut ist halb verdaut. Ultra-verarbeitete Speisen fördern Adipositas. Sozialversicherung: neue Zahlen für 2022. Pflegeversicherung: Kinderlose zahlen mehr.

05 PRÄVENTION

Veranstaltungen gegen Mobbing in Schulen

06/07 KRANKENVERSICHERUNG

Das eRezept kommt

Der gelbe Schein wird digital

08/09 BKK INTERN

Erweiterung der elektronischen Patientenakte

Bonusprogramm: Ein Formular für alle Stempel

Neues aus dem Verwaltungsrat

10 MEDIZIN

Hausarztzentrierte Versorgung bietet mehr

11 PFLEGE

Wissenswertes zur Pflegereform

12 REISE

Das Hohenloher Land

14 ERNÄHRUNG

Sternanis: wohltuende Würze

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!



Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

Liebe Leserin, lieber Leser,

in der letzten Ausgabe der GESUNDHEIT haben wir Sie über die Erweiterung unseres Bonusprogramms informiert, mit dem wir das gesundheitsbewusste Verhalten unserer Versicherten belohnen. Rückwirkend seit Januar 2021 gibt es noch mehr bonifizierbare Maßnahmen, die vorübergehend in einem Zusatzheft abgestempelt wurden. Nun bekommen Sie ein Bonusformular für alle Ihre Stempel. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 9.

Um weniger Zettelwirtschaft im Gesundheitssystem und Vereinfachung durch Digitalisierung geht es bei der Einführung des elektronischen Rezepts und der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung. Wie beides funktioniert und welche Voraussetzungen notwendig sind, erläutern wir auf den Seiten 6 und 7.

Viele Versicherte der BKK Akzo Nobel nehmen an unserem Wahltarif „Hausarztzentrierte Versorgung“ teil. Das bringt ihnen Vorteile bei der medizinischen Versorgung – beispielsweise, weil der Hausarzt als erster Ansprechpartner eine Art Lotsenfunktion übernimmt und weiterführende Behandlungen koordiniert. Nun wurde das Angebot abermals erweitert, und auch Pflegeheimbewohner und Personen mit Atemwegserkrankungen profitieren von einer intensiveren Betreuung. Mehr zum Thema erfahren Sie auf Seite 10.

Das gesamte Team der BKK Akzo Nobel wünscht Ihnen – trotz der aktuell turbulenten Zeiten – für das neue Jahr alles Gute: vor allem Gesundheit!

Ihr



BKK
Akzo Nobel:
starke Leistung,
fairer Preis

Vitamine sind gut für die Augen

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen Vitaminen und natürlich vorkommenden Farbstoffen tut den Augen gut. Insbesondere der in grünem Gemüse wie Spinat und Grünkohl enthaltene Farbstoff Lutein kann sich in der Netzhaut anreichern und diese wie eine natürliche Sonnenbrille schützen.

Quelle: Bundesverband der Augenärzte Deutschlands (BVA)



Bewusst essen

Gut gekaut ist halb verdaut

Diese Redensart stimmt definitiv! Wenn Sie Ihre Speisen gründlich kauen – etwa dreißigmal pro Bissen –, regen Sie die Speichelproduktion im Mund an. Ihr Speichel wiederum enthält Enzyme, welche die erste Stufe der Verdauung in Gang setzen: die im Mund stattfindende Umwandlung von Kohlehydraten in Zucker. Das ist eine wichtige Vorarbeit für den Magen, der zwar das mit der Nahrung aufgenommene Eiweiß spaltet, Kohlehydrate und Fette aber nahezu ungehindert passieren lässt. Ausgiebiges Kauen entspannt zudem Ihren gesamten Organismus. Sie werden viel früher und bewusster wahrnehmen, wenn Sie satt sind, und dadurch insgesamt weniger essen. Schöner Nebeneffekt: Das Völlegefühl und die Trägheit nach dem Essen verschwinden, weil Ihr Körper nicht mehr so viel Energie für die Verdauungsarbeit aufwenden muss. Stattdessen werden Sie sich leicht und wohl fühlen.



Ultra-verarbeitete Speisen

fördern Adipositas

Je stärker sich Kinder von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln ernähren, desto größer ist ihr Risiko, im jungen Erwachsenenalter eine krankhafte Fettleibigkeit (Adipositas) zu entwickeln. Das ergab eine britische Studie mit 9.025 Kindern, die über zehn Jahre lief und 2020/21 ausgewertet wurde. Gemeint sind Lebensmittel, deren Zusammensetzung für den Verbraucher kaum nachvollziehbar ist. Fertigpizzen, Tütensuppen, aber auch gezuckerte Müslis aus der Packung oder Softdrinks gehören dazu.

(Quelle: JAMA Pediatrics Jama 2021; DOI: 10.1001/jamapediatrics.2021.1573)



Beiträge

Pflegeversicherung: Kinderlose zahlen mehr

Für **kinderlose Versicherte** erhöht sich der Beitragszuschlag zur Pflegeversicherung **ab 1.1.2022** von 0,25 auf **0,35 Prozent**. Für diese Versichertengruppe beträgt der Beitragssatz dann 3,4 Prozent. Für Beitragszahler mit Kindern bleibt der Satz unverändert bei 3,05 Prozent des Bruttogehalts.



Sozialversicherung

Neue Zahlen für 2022

Zum 1. Januar 2022 ist die Beitragsbemessungsgrenze* in der gesetzlichen Renten- und Arbeitslosenversicherung (Ost) um 50 Euro auf 6.750 Euro im Monat gestiegen. In den alten Ländern sinkt sie um 50 Euro auf monatlich 7.050 Euro. Die Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) liegt unverändert bei 4.837,50 Euro (Ost und West).

Die Versicherungspflichtgrenze** in der GKV wird bundeseinheitlich festgesetzt. Sie beträgt auch in 2022 unverändert 64.350 Euro.

* Bis zur Beitragsbemessungsgrenze ist das Einkommen eines Beschäftigten beitragspflichtig, Beträge darüber hinaus sind beitragsfrei.

** Wer mit seinem Einkommen die Versicherungspflichtgrenze überschreitet, hat die Möglichkeit, zu einer privaten Krankenversicherung zu wechseln, die allerdings keine kostenlose Familienversicherung anbietet.

Die Veranstaltung fand selbstverständlich coronakonform statt. Die Masken wurden ausschließlich für das Foto abgesetzt.



Tom Lehel's WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!



Kinder sollen angstfrei aufwachsen und lernen können. Doch in Deutschland gibt es in jeder Schulklasse Kinder, die unter Mobbing leiden. Zusammen mit anderen Betriebskrankenkassen unterstützt die BKK Akzo Nobel deshalb ein Anti-Mobbing-Präventionsprogramm in Grundschulen der Region.

In unserer Ausgabe 2.2021 hatten wir bereits über das Präventionsprogramm „Tom Lehel's WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!“ berichtet und über den Plan, uns an zwei Schulveranstaltungen zu beteiligen. Dieses Vorhaben konnten wir im November 2021 in die Tat umsetzen. Am 15.11. waren wir in der Dr.-Ernst-Hellmut-Vits-Grundschule in Erlenbach dabei und am 16.11. in der Grund- und Mittelschule Bürgstadt.

Respekt ist der Schlüssel

An beiden Tagen ging es im positivsten Sinne hoch her. Die Dritt- und Viertklässler fassten schnell Vertrauen zu dem TV-Moderator, Anti-Mobbing-Coach und Autor Tom Lehel, denn der spricht aus eigener Erfahrung: „Ich bin als Schüler selbst jahrelang gemobbt worden, und weiß, wie sich das anfühlt.“ Doch er weiß auch, dass Mobbing besiegt werden kann. Seine Geschichte soll Kinder stärken und für Ausgrenzungen jeglicher Art sensibili-

sieren. Lehel sang und tanzte mit den Kindern, interagierte behutsam und spielerisch. Das machte einigen Schülern Mut, offen über ihre Erfahrungen zu sprechen, aber auch zu erzählen, wie sie sich Hilfe geholt haben. Die Kinder lernen bei ihm, dass auch scheinbare Kleinigkeiten – etwa ein unüberlegter Post im Netz – andere verletzen können. „Respektiert einander“, so Lehels Botschaft. „Nur wenn alle sich wohlfühlen, hat Mobbing keine Chance! Gemeinsam schafft ihr das!“

Mehr Informationen

Das Präventionsprogramm umfasst neben den Schulveranstaltungen auch Elternabende und eine Lehrerfortbildung. Mehr Infos auf www.wirwollenmobbingfrei.de oder direkt von der BKK Akzo Nobel bei Sophia Rebmann, praevention@bkk-akzo.de

„Mobbing ist leider Realität – von der ersten Klasse bis zu den Abschlussklassen in der Mittelschule. Deshalb haben wir uns sofort für dieses Präventionsprogramm beworben. Für Schüler ist es oft leichter, wenn jemand von außen interveniert.“

Carmen Godin, Lehrerin an der Grundschule Bürgstadt

„Die Extrastunde hat mir gut gefallen, besonders die Erklärung, was alles passieren kann, wenn jemand gemobbt wird. Ich traue mich jetzt eher, auch mal was zu sagen, wenn ich mitbekomme, dass jemand gemobbt wird.“

Tom Weber, 10 Jahre, 4. Klasse in Bürgstadt

Das E-Rezept kommt

Das elektronische Rezept löst seit Januar 2022 das bisherige Dokument in Papierform – den „rosa Zettel“ – ab. Für gesetzlich Versicherte wird es damit einfacher, ein Rezept zu erhalten und einzulösen. Wie es funktioniert, haben wir für Sie zusammengefasst.

Die Einführung des E-Rezeptes ist ein weiterer Schritt hin zu weniger Zettelwirtschaft im Gesundheitswesen. Außerdem verspricht sich der Gesetzgeber davon vereinfachte Abläufe in Arztpraxen und Apotheken sowie mehr Medikamentensicherheit, weil Wechselwirkungen besser erkannt werden.

So soll das E-Rezept funktionieren

- Ihr Arzt stellt Ihnen in der Praxis bzw. Videosprechstunde ein E-Rezept für verordnete Medikamente aus. Es enthält einen Rezeptcode, den Sie für die Einlösung in der Apotheke benötigen.
- Mit der E-Rezept-App, die Sie kostenlos bei Google Play bzw. im Apple App Store und in der Huawei AppGallery herunterladen können, lässt sich der Code direkt öffnen. **Wenn gewünscht, erhalten Sie den Code aber auch als Papiausdruck in der Arztpraxis.**
- **Bei Vorlage des Codes in der Apotheke – digital oder auf Papier – bekommen Sie Ihre Medikamente.**
- Sie können das E-Rezept auch bei einer Online-Apotheke einlösen: Apotheke auswählen und zwischen Reservierung, Botendienst oder Versanddienstleister entscheiden.
- Das E-Rezept können Sie außerdem ganz einfach an Ihre teilnehmende Apotheke weiterleiten und Ihre Arzneimittel somit komplett kontaktlos besorgen.
- Bitte beachten Sie: Für den Fall, dass Rezeptdaten an eine Apotheke online übermittelt werden, benötigen Sie ein NFC*-fähiges Smartphone mit mindestens iOS 14 oder Android 7. Zur Anmeldung in der App ist dann außerdem eine NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte (eGK) mit PIN nötig. Beides, eGK und PIN, erhalten Sie von uns.



Am 1. Juli 2021 startete die Testphase zum E-Rezept. Ab 1.1.2022 sollen alle Ärzte mit Kassenzulassung nur noch E-Rezepte für apothekenpflichtige Arzneimittel verschreiben.

Geplante APP-Erweiterungen

- + E-Rezepte für Kinder, Eltern oder Partner empfangen und verwalten
- + Verfügbarkeitsanfrage für Medikamente
- + E-Rezepte an Freunde oder Familie weiterleiten
- + Mehrsprachigkeit: Englisch, Türkisch, Arabisch, Polnisch, Russisch
- + verbesserte Apothekensuche

* Near Field Communication: kontaktloser Austausch von Daten über kurze Distanzen.



Der gelbe Schein wird digital

Wer kennt ihn nicht, den gelben Krankenschein? Etwa 77 Millionen Mal wird er hierzulande jährlich ausgestellt. Nun hat er bald ausgedient: Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) kommt.



An nichts denken müssen. In Ruhe genesen.

ACHTUNG: DAS BLEIBT Unabhängig von einer eAU müssen Sie Ihren Arbeitgeber unverzüglich informieren, wenn Sie wegen einer Erkrankung nicht zur Arbeit kommen können.

Wenn Sie krank sind, stellt der Arzt eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) aus – ein Original für Ihre Krankenkasse mit drei Durchschlägen für Ihren Arbeitgeber bzw. das Arbeitsamt, für Sie selbst und Ihren Arzt. Es kommt also eine Menge Papier zusammen, und Sie müssen selbst an die fristgerechte Weiterleitung Ihrer Krankmeldung denken.

Digitale Info an die BKK

Zum 1. Oktober 2021 wurde die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) eingeführt, die Arztpraxen direkt elektronisch an die Krankenkassen weiterleiten

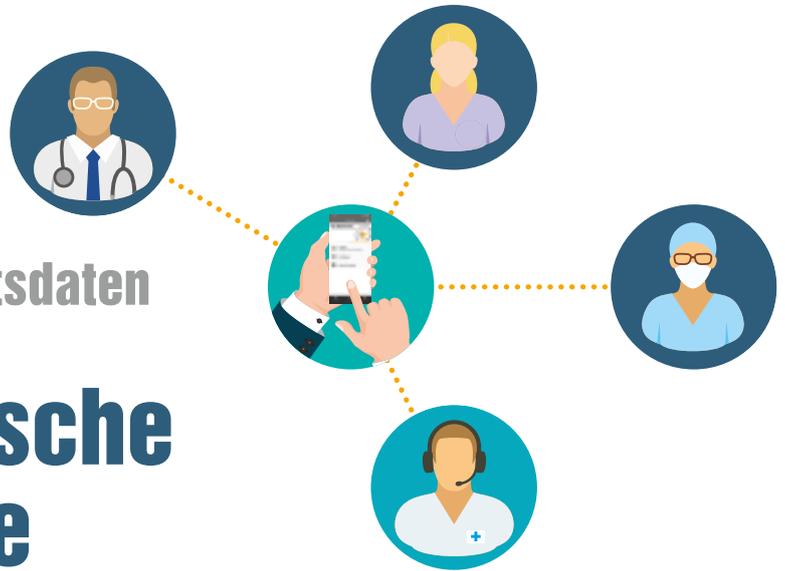
können. Allerdings besteht eine Übergangsfrist, in der sich die Praxen technisch auf die neuen Anforderungen einstellen können. Geplant ist, dass ab 1.1.2022 alle Ärzte die eAU übermitteln können, sodass Sie sich nicht mehr darum kümmern müssen, dass wir informiert werden.

Sollte es zu Verzögerungen kommen, erhalten Sie weiterhin eine AU-Bescheinigung auf Papier, die sich von der bisherigen unterscheidet. Diese können Sie uns dann auch ganz bequem über unsere Online-Geschäftsstelle zukommen lassen – oder selbstverständlich auch per Post.

Info an Arbeitgeber

Etwas anderes gilt vorübergehend noch für die Information an Ihren Arbeitgeber. Längstens bis zum 30. Juni 2022 müssen Sie Ihre Erkrankung dort noch selbst wie gewohnt melden.

Ab dem 1. Juli 2022 sind auch Arbeitgeber verpflichtet, am elektronischen Verfahren teilzunehmen. Sie werden dann selbst aktiv und rufen die Daten bei der Krankenkasse ab. Spätestens ab diesem Zeitpunkt müssen Sie sich also gar nicht mehr um die Weiterleitung Ihrer AU-Bescheinigung kümmern. Manche Arbeitgeber nehmen sogar schon früher freiwillig am elektronischen Verfahren teil.



Die eigenen Gesundheitsdaten
immer im Blick

Die elektronische Patientenakte

Seit Januar 2021 bietet Ihnen die BKK Akzo Nobel die elektronische Patientenakte (ePA) an. Diese praktische App, mit der Sie Ihre persönlichen Gesundheitsdaten speichern können, wird 2022 erweitert. Wir geben einen Überblick.

Sie kennen das sicher aus der Vergangenheit: Untersuchungsergebnisse, Röntgenbilder, Informationen zu Allergien und Vorerkrankungen – viele wichtige Gesundheitsdaten liegen bei verschiedenen Ärzten und sind nicht gleich verfügbar, wenn man sie braucht. Mit Einführung der ePA hat das ein Ende.

Die Vorteile der elektronischen Akte

- Auf der ePA können Sie Gesundheitsdaten und -dokumente verschiedenster Gesundheitsdienstleister speichern – etwa von Ärzten, Apothekern, Pflegekräften und Therapeuten. Zusätzlich können Sie aber auch selbst Informationen hochladen und beispielsweise ein Tagebuch mit Blutdruckwerten führen.
- Ihre Behandlungen werden effektiver und sicherer, weil alle relevanten Gesundheitsinformationen in jeder Lebenslage abrufbar sind.
- Sie behalten die Hoheit über Ihre ePA und entscheiden, welche Daten gespeichert werden und wer auf sie zugreifen darf.
- Die BKK Akzo Nobel sorgt dabei für den bestmöglichen Schutz Ihrer Daten.
- Die Nutzung der ePA ist freiwillig und kostenlos.

* Near Field Communication: kontaktloser Austausch von Daten über kurze Distanzen.

Weitere Funktionen ab 1.1.2022

Die ePA „lebt“ und entwickelt sich weiter. Ab Januar 2022 etwa können auch das Zahnbonusheft, ein Mutterpass sowie die Impfdokumentation hinterlegt werden, und ein sogenanntes feingranulares Management der Daten (gemäß Patientendaten-Schutzgesetz) wird möglich sein. Das bedeutet, dass Sie für **jedes** auf der App hinterlegte Dokument festlegen können, welcher Arzt, Therapeut oder andere Gesundheitsdienstleister darauf Zugriff hat. Ab 2023 soll dann die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (s. Seite 7) gespeichert werden können, und auch eine freiwillige Weitergabe von Daten zu Forschungszwecken ist geplant.

Für alle Einsteiger

Sie sind noch kein Nutzer, haben aber Interesse an unserer ePA? Dann fordern Sie zunächst eine NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte bei uns an, mit der die Einrichtung der ePA erfolgen kann. Dann laden Sie die App im Google Play Store oder Apple App Store herunter. Mit einer einmaligen Identifizierung – wahlweise über eines der bekannten Postident-Verfahren oder mittels einfachem Robo-Ident-Verfahren (über Nect-App) – stellen wir im Anschluss sicher, dass nur Sie persönlich auf Ihre ePA zugreifen können. Und schon kann's losgehen. Sollten Sie noch Fragen haben, rufen Sie uns gerne an unter **06022 7069-444**, oder Sie schreiben uns an **epa@bkk-akzo.de**. Ausführlich informieren wir Sie auch auf **www.bkk-akzo.de**, Stichwort „ePA“.

Übrigens: Nach erfolgreicher Identifizierung erhalten Sie von uns zusätzlich einen Brief mit einer PIN, die Sie – zusammen mit der elektronischen Gesundheitskarte mit NFC-Funktion* – auch für zukünftige digitale Anwendungen nutzen können, wie beispielsweise für das E-Rezept (s. Seite 6).



Apple App Store



Google Play

Bonusprogramm

Ein Formular für alle Stempel

Eine formale Änderung beim Bonusprogramm macht das Stempelsammeln noch einfacher. Machen Sie mit – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Versicherte, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun, belohnen wir jedes Jahr mit einem attraktiven Bonus. Das Prinzip ist einfach: Seit 2021 erhalten Teilnehmer für jede wahrgenommene bonusfähige Maßnahme – etwa eine Vorsorgeuntersuchung, eine aktive Mitgliedschaft im Sportverein oder eine erfolgte Impfung – einen Stempel in ihrem Bonusheft. Jeder Stempel ist dabei 10 bzw. 15 Euro wert. Zum Jahresende kann sich je nach Engagement ein schöner Betrag ergeben.

Es wird übersichtlicher

Sie, Ihre Kinder oder Ihr Partner nehmen am BKK Bonusprogramm teil? Dann haben Sie sich vielleicht gewundert, dass es nach einer rückwirkenden Erweiterung des Programms Mitte vergangenen Jahres (wir berichteten in der letzten Ausgabe) vorübergehend nötig war, neben dem Bonusheft noch ein Zusatzheft zu führen. Dieser Umstand gehört ab sofort der Vergangenheit an.

Sobald Sie uns Ihr Bonusheft für die Prämienauszahlung 2021 einreichen – zum Beispiel ganz bequem als Upload über unsere Online-Geschäftsstelle –, erhalten Sie von uns automatisch nun ein Bonusformular 2022 für Ihre Stempel – individualisiert mit Ihrem Namen und Ihrer



Sport treiben und Prämie kassieren.

Krankenversicherungsnummer. Ein Download des Formulars ist nicht vorgesehen. Dieses A4-Blatt können Sie und wir leichter einscannen. Das ermöglicht uns eine bessere Verarbeitung, sodass Sie Ihren Bonus noch schneller erhalten.

Alle, die neu ins BKK Bonusprogramm einsteigen oder ihr neues, persönliches Formular umgehend erhalten möchten, können es gerne bei uns

anfordern: telefonisch unter **06022 7069-460** oder per Mail an **leistungen@bkk-akzo.de**

Es gibt sowohl ein Formular für Erwachsene als auch eines für Kinder und Jugendliche.

Weitere Informationen erhalten Sie auch auf www.bkk-akzo.de/bonusprogramm.

Neues aus dem Verwaltungsrat

Das neue Jahr beginnt mit guten Nachrichten für die Versicherten der BKK Akzo Nobel: Trotz schwieriger Zeiten und immenser Belastungen für das Gesundheitssystem bleibt der Beitragssatz von 15,9 Prozent auch in 2022 stabil – das hatte der Verwaltungsrat der BKK am 14. Dezember 2021 beschlossen. Ebenso unverändert bleibt das umfangreiche Service- und Mehrleistungsangebot der BKK Akzo Nobel.

Die Kasse ist mit rund 54.000 Versicherten die größte Betriebskrankenkasse und der zweitgrößte Versicherer unter den gesetzlichen Krankenkassen in der Region Aschaffenburg/Miltenberg. Mit Geschäftsstellen in Erlenbach und Aschaffenburg ist sie persönlich und darüber hinaus auch über ihre Online-Geschäftsstelle für ihre Versicherten erreichbar.



FÜR PFLEGEHEIMBEWOHNER UND PATIENTEN MIT ATEMWEGS- INFEKTEN

Sprechstunden „außer der Reihe“.

Vermeidung unnötiger Antibiotikaeinnahmen

Für Patienten mit Atemwegsinfekten oder einer häufig als Begleiterscheinung auftretenden Mittelohrentzündung sieht der verbesserte HzV-Vertrag nun den Anspruch auf einen CRP-Schnelltest** vor. Er dient als Entscheidungshilfe bei der Verschreibung von Antibiotika und soll so gesundheitlichen Risiken für die HzV-Patienten und der Entstehung von Resistenzen vorbeugen.

Weitere Infos finden Sie unter www.bkk-akzo.de/leistungen/im-krankheitsfall/hausarztbehandlung.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch telefonisch unter **06022 7069-180** oder schriftlich: versorgungsmanagement@bkk-akzo.de

Hausarztzentrierte Versorgung optimiert

Im Rahmen der sogenannten hausarztzentrierten Versorgung (HzV)* profitieren seit dem 1. Oktober 2021 Pflegeheimbewohner von einer intensiveren Betreuung durch ihren Hausarzt und Personen mit Atemwegserkrankungen von einer verbesserten Diagnostik.

Die medizinische Versorgung der Versicherten in Deutschland wird regelmäßig auf den Prüfstand gestellt. Sind Änderungen erforderlich, können diese nicht nur durch Gesetze geregelt werden – auch Krankenkassen haben die Möglichkeit, beispielsweise über Selektivverträge mit Ärzteverbänden Leistungen für Versicherte zu optimieren. Zu diesen Verträgen gehört auch der seit vielen Jahren in Bayern bestehende HzV-Vertrag, der für verschiedene Patientengruppen nun Verbesserungen vorsieht.

Was verbessert sich konkret?
Neu ist, dass Pflegeheimbewohner nun eine engmaschigere und intensivere Betreuung durch den Hausarzt erhalten, mit dem Ziel, unnötige Klinikaufenthalte und Notdienstkontakte zu reduzieren. Voraussetzung hierfür ist ein Kooperationsvertrag, den der Hausarzt zuvor mit dem betreffenden Pflegeheim schließt. Pflegeheimbewohner, deren Angehörige oder das Pflegeteam können dann einmal pro

Quartal telefonische und telemedizinische Sprechstunden wahrnehmen, die außerhalb der regulären Praxiszeiten vor Wochenenden und Feiertagen liegen.

Finanzielle Pauschalen anstelle von aufwendigen Abrechnungen erleichtern dem Hausarzt darüber hinaus die Wahrnehmung vieler weiterer Betreuungsaspekte wie beispielsweise individuelle Beratungsgespräche mit Patienten und Angehörigen, aber auch mit dem Pflegeteam, die Koordination notwendiger Facharztbehandlungen oder die Erstellung geriatrischer Notfallpläne.

**** CRP-Schnelltest**

Der CRP-Schnelltest funktioniert wie ein Blutzuckertest und zeigt an, ob im Körper bakteriell bedingte Entzündungswerte vorhanden sind. Bei schweren bakteriellen Infektionen kommt es zu einem Anstieg des C-reaktiven Proteins (CRP), der bei viralen Infektionen in der Regel ausbleibt.



* Hausarztzentrierte Versorgung

Jeder Versicherte der BKK Akzo Nobel kann sich in das BKK Hausarztprogramm teilnehmender Ärzte einschreiben. Der Hausarzt ist dann für alle medizinischen Belange zentraler Ansprechpartner. Er koordiniert wie ein Lotse weiterführende Therapien und Facharztbesuche. Da alle Befunde bei ihm zusammenlaufen, können Doppeluntersuchungen vermieden und die Behandlungsqualität insgesamt verbessert werden. Die Teilnahme an der HzV ist freiwillig und kostenlos. Teilnehmer verpflichten sich allerdings, nur diesen Hausarzt in Anspruch zu nehmen (Ausnahme: Notfall oder Urlaubsvertretung).

Entlastung in der Pflege



Neu: Bei jedem Antrag, den Sie stellen, haben Sie Anspruch auf eine entsprechende Beratung.

Eine Reform soll pflegebedürftige Menschen finanziell entlasten und den Pflegeberuf attraktiver machen. Die wichtigsten Änderungen ab Januar 2022 haben wir zusammengefasst.

In Deutschland ist die Situation sowohl für Menschen mit Pflegebedarf als auch für Pflegekräfte unbefriedigend. Die einen zahlen trotz erheblicher Leistungen der Pflegeversicherung sehr hohe Beträge aus der eigenen Tasche, die anderen sind unterbezahlt und zu wenige, um eine qualitativ hochwertige Versorgung dauerhaft zu gewährleisten. Eine Pflegereform* soll ab 2022 die Situation ändern.

Für Heimbewohner sinkt der Eigenanteil

Um Heimbewohner mit den Pflegegraden 2 bis 5 nicht zu überfordern, reduziert sich ihre finanzielle Beteiligung an den reinen Pflegekosten.

Im Gegenzug muss die Pflegeversicherung mehr Geld ausgeben. Wie hoch ihr Zuschuss im Einzelfall ausfällt, hängt davon ab, wie lange jemand bereits im Pflegeheim wohnt. Der Zuschuss beträgt

- in den ersten zwölf Monaten: 5 Prozent,
- nach einem Jahr: 25 Prozent,
- nach zwei Jahren: 45 Prozent
- und nach drei Jahren: 70 Prozent

ihres zu zahlenden Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen.

Pflegesachleistungen und Kurzzeitpflege

Ambulante Pflegedienste, die Menschen mit mindestens einem Pflegegrad 2 zu Hause betreuen, können ab 1.1.2022 um fünf Prozent höhere Beträge mit der Pflegeversicherung abrechnen. Es gelten dann folgende maximale Sachleistungsbeträge:

- Pflegegrad 2: 724 Euro
- Pflegegrad 3: 1.363 Euro
- Pflegegrad 4: 1.693 Euro
- Pflegegrad 5: 2.095 Euro.

Darüber hinaus können bis zu 40 Prozent ungenutzter Pflegesachleistungen ohne Antrag in „Angebote zur Unterstützung im Alltag“ umgewandelt werden, wenn mindestens der Pflegegrad 2 gegeben ist. Der sogenannte „Entlastungsbetrag“ in Höhe von 125 Euro monatlich bleibt davon unberührt und kann zusätzlich beansprucht werden.

Auch die Leistungen der Kurzzeitpflege steigen automatisch um zehn Prozent von 1.612 Euro auf 1.774 Euro pro Kalenderjahr.

Berufsanreize

Eine Arbeitsentlastung durch mehr Personal in Heimen sowie eine bessere Bezahlung ab September 2022 sollen die Attraktivität des Pflegeberufs steigern. Aber auch mehr Verantwortung im Job soll Anreize schaffen. Auf der Grundlage von Rahmenvorgaben können angemessen qualifizierte Pflegekräfte künftig Hilfsmittel selbst verordnen und eigenständige Entscheidungen in der häuslichen Pflege treffen.

So wird's finanziert

Mit einem dauerhaften Zuschuss von jährlich einer Milliarde Euro für die Pflegeversicherung beteiligt sich der Bund an den entstehenden Mehrkosten. Außerdem steigt der Zuschlag zum Pflegeversicherungsbeitrag für Menschen ab 23 Jahren ohne Kinder. Er beträgt statt 0,25 Prozent dann 0,35 Prozent, sodass der Beitragssatz insgesamt auf 3,4 Prozent steigt.

Bei Fragen zu den gesetzlichen Neuerungen stehen Ihnen die Mitarbeiter der Pflegekasse gerne zur Verfügung. Telefonisch unter **06022 7069-600** oder per E-Mail an **pflege@bkk-akzo.de**

Hohenloher Land

Stelldichein mit Ritter und Burgfräulein



Zwischen den Flüssen Kocher, Jagst und Tauber gibt es viel liebevolle Natur und historische Orte zu entdecken – perfekt für ein Wochenende inmitten von majestätischen Burgen und romantisch gelegenen Schlössern.

Sanfte Landschaft, Weinbau, historische Orte und auf den Höhen Schlösser und Burgen: Das Hohenloher Land erwartet seine Gäste mit einer Bilderbuchkulisse. Hier können sie viel erkunden und erleben – und Bewegungslustige finden Rad- und Wanderwege, von ganz leicht bis eher fordernd.

Doch wo genau liegt das Hohenloher Land? Die Region befindet sich zwischen den ehemaligen Reichsstädten Heilbronn und

Rothenburg ob der Tauber und dem Kurort Bad Mergentheim. Außer dem Nordosten Baden-Württembergs zählen je nach historischer Betrachtung noch Teile des bayerischen Franken hinzu. Die drei Flüsse Kocher, Jagst und Tauber prägen die von Landwirtschaft und Weinbau dominierte fruchtbare, vielfältige Landschaft.

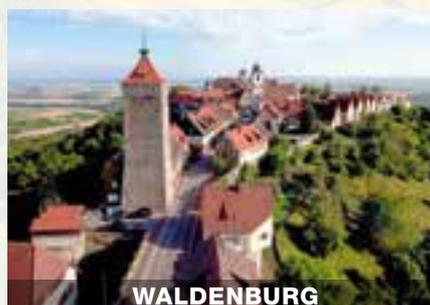
Schloss Weikersheim kann man als ein Highlight der Region bezeichnen – der Stammsitz der Herren von Hohenlohe im Taubertal war ursprünglich eine Wasserburg und wurde im Laufe der Jahre immer weiter ausgebaut. Heute können

Gäste zum Beispiel den Barockgarten genießen und eine Führung durch Rittersaal und Spiegelkabinett mitmachen. Die Orangerie wird für Feste und Konzerte genutzt.

Der Ort Berlichingen ist berühmt als Herkunftsort des gleichnamigen Adelsgeschlechts, dessen bekanntester Vertreter Götz von Berlichingen ist. Dem Ritter mit der eisernen Hand widmete Goethe ein Schauspiel. Einige Kilometer weiter entlang der Jagst findet sich das Kloster Schöntal, als Zisterzienserabtei gegründet und heute berühmt für seine kunstvolle Barockkirche.



SCHLOSS WEIKERSHEIM



WALDENBURG



SCHLOSS LANGENBURG



KLOSTER S

Im Wert
von ca.
720 Euro

Der Ort Langenburg ist bekannt für seine „Wibele“: besonders kleine Plätzchen aus Biskuitteig und typisch für die Gegend. Die historische Altstadt Langenburgs und das gleichnamige Schloss liegen oberhalb des Jagsttals. Die Park- und Gartenanlagen ebenso wie das Schlossmuseum und Teile der Schlossanlage sind zu besichtigen.

Derzeit nicht zugänglich, aber trotzdem einen Blick wert ist das mächtige Schloss Neuenstein. Voraussichtlich ab 2022 öffnet es wieder seine Pforten für Interessierte. Die Sammlung des Hohenlohe-Museums vermittelt einen Überblick über Kunst und Geschichte der Region. Dazu gehört auch eine spätmittelalterliche Küche im Originalzustand.

Wanderrouten, auch für den Winter

In der schönen Natur mit ihren bis zu 500 Meter hohen Erhebungen lässt es sich wunderbar radeln und wandern. Vorschläge für Touren gibt es unter der unten angegebenen Adresse digital oder zum Bestellen als Broschüre. Verschiedene Pfade der Stille laden dazu ein, in der Natur zur Ruhe zu kommen.

Spaziergänge mit Mehrwert

Eine schöne Runde um den Luftkurort und die Altstadt kann auf den „Historischen Wegen“ in Waldenburg gelaufen werden – tolle Ausblicke auf die Hohenloher Ebene vom „Balkon Hohenlohes“ inklusive. Das Städtchen Waldenburg macht seinem Namen mit einer romantischen Burg alle Ehre.

In Künzelsau, Hauptsitz der Firma Würth, profitieren Besucher gleich doppelt von der Kunstsinnigkeit des Firmengründers. Auf dem Skulpturenpfad „In Situ“ können sie Werke aus der Sammlung Reinhold Würth ansehen und gleichzeitig die Stadt am Kocher kennenlernen. Ebenfalls in Künzelsau befindet sich das „Museum Würth 2“ mit seiner Kunstausstellung. Der Skulpturengarten rund um das Museum und das Carmen Würth Forum sind frei zugänglich und bei jedem Wetter zu besichtigen.

Weitere Informationen und Details zu Wanderrouten finden Sie unter www.hohenlohe.de

ZWEI ÜBERNACHTUNGEN IM MAWELL RESORT ZU GEWINNEN*

Mitten im Herzen von Hohenlohe, hoch über der Jagst gelegen, wartet ein besonderes Kleinod auf alle Wellness- und Naturfreunde. Eingebettet in den Berg und umarmt von unberührter Natur, bietet das Mawell Resort in Langenburg ein einmaliges Wellnesserlebnis mit nachhaltigem Leitgedanken.

Kulinarisch verwöhnt das Resort seine Gäste mit Feinstem aus der Genießerregion Hohenlohe.



Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer HOHENLOHE inklusive Langschläfer-Frühstück, Vital-Buffer am Abend, Snacks und der Nutzung einer fantastischen Wellnesslandschaft.

→ www.mawell-resort.de

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-2 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Hohenlohe“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 23.1.2022.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Mawell Resort kostenlos zur Verfügung gestellt.



CHÖNTAL



MUSEUM WÜRTH, KÜNZELSAU



SCHLOSS NEUENSTEIN



Aromatische Sternchen

Zu den dekorativsten Gewürzen gehören sicherlich die Früchte des Echten Sternanis. Achtzackig sind sie nicht nur hübsch anzusehen – sie punkten auch durch intensive Aromen und eine wohltuende Wirkung auf den Körper.

Der Echte Sternanis ist ein vor allem in China beheimateter immergrüner Baum, der dort bereits seit 3.000 Jahren als Gewürz- und Heilpflanze geschätzt wird. Sprechen wir hierzulande vom Sternanis als Gewürz, meinen wir eigentlich seine aromatischen Früchte, die aus acht sternförmig angeordneten Kammern mit je einem Samenkorn bestehen. Sowohl das Korn als auch die getrocknete harte, aber aromatische Schale werden zum Würzen verwendet.

Einsatz in der Küche

Im asiatischen Raum ist die Sternanisfrucht in Currys und Gewürzmischungen zusammen mit Fenchelsamen, Zimt, Szechuanpfeffer und Nelke nicht wegzudenken. Bei uns hat sie vor allem im Winter Hochkonjunktur. Ihr intensives Aroma, das an Lakritz oder Fenchel erinnert, verleiht vor allem Gebäck wie Pfeffer- und Lebkuchen die würzige Note. Sie rundet aber auch Apfel- oder Birnenkompotte geschmacklich ab und eignet sich ausgezeichnet zum Würzen von Schmorgerichten

und Bratensaucen. Meist reicht schon ein Stern, den Sie am besten gegen Ende des Kochvorgangs hinzugeben und nach einiger Zeit wieder entfernen, bevor sich das Aroma zu intensiv entfaltet. Geschmacklich werden die hübschen Sternchen oft mit Anis verwechselt. Die beiden gehören botanisch betrachtet allerdings nicht zusammen. Anis ist ein ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammender Doldenblütler.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Ätherische Öle und Gerbstoffe verleihen der Frucht des Echten Sternanis eine heilsame Wirkung. In Teemischungen wird er gerne als Schleimlöser bei Angina, Husten und Bronchitis eingesetzt. Hilfreich ist er aber auch bei Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl, Blähungen und leichten Krämpfen.

TIPP Kaufen Sie am besten ganze Sterne, die Sie gegebenenfalls kurz vor ihrem Einsatz in einem Mörser zermahlen. Dunkel und trocken gelagert, können sie bis zu drei Jahre verwendet werden. Bereits gemahlene Sternanisfrüchte verlieren schneller an Geschmack.



Sternanistee – einfach zubereitet

- ★ Drei Teelöffel Sternanis in einem Mörser zerstoßen.
- ★ Das Gewürz mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen.
- ★ Lassen Sie den Tee etwa 15 Minuten ziehen, und entfernen Sie die Gewürzteile.

Bei Atemwegs- und Verdauungsproblemen empfiehlt es sich, täglich drei Tassen Sternanistee zu trinken.

IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0, in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel Bayern; Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach. Verantwortlich: BKK Akzo Nobel Bayern, Heinz Michelbrink. Redaktion: Jaana Rüppel (BKK Akzo Nobel), Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/ArtMarie, /jiangjunyan. Rückseite: iStockphoto/Tonkitti. Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht. Preisrätsel: Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form der Anrede. Gemeint sind stets Personen jeder Geschlechtsidentität. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.



Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: UEBUNGEN MIT DEM THERABAND





Rätseln und gewinnen

3 x 2 Eintrittskarten für das Palais Thermal in Bad Wildbad

Das idyllisch im Schwarzwald gelegene Städtchen Bad Wildbad ist Bade- und Saunafreunden bestens bekannt. Seit bereits über 150 Jahren gibt es hier das im maurischen Stil erbaute Palais Thermal. Wer eintritt, lässt den Alltag hinter sich und taucht ein in eine sinnlich-schöne Welt. Im orientalischen Ambiente gleitet der Gast durchs warme Wasser des prächtigen Herrenbades. Elf weitere Pools in wunderschön gekachelten Nischen laden zum Träumen und Relaxen ein. Auch die Saunawelt lässt keine Wünsche offen – bis hin zur Panoramasauna auf dem Dach. Den fantastischen Blick auf den Schwarzwald können Sie dort aber auch im 36 Grad warmen Außenpool genießen. Mit einer Massage aus dem umfangreichen Angebot krönen Sie Ihren Besuch im Reich der Sinne. Mehr Infos unter: www.palais-thermal.de



Rufen Sie bis zum 23.1.2022 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-8 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Palais Thermal kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

ohne Mundart Weinbauort am Rhein	einfältiger Mensch erzählende Dichtkunst	Straßenüberlastung	ital. Frauenrede Stufe, Niveau		englisch: eins Korsett	Nutztiere Nordafrikaner	Plasmabildschirm, Abk. bibl. Ort		Verwandter privater TV-Sender (Abk.)
					10 Nordsee-garnele		13		
		ausgelaugt Held von Troja							3
Zufluss d. Amazonas Staat im Baltikum					8 hohes öffentliches Ansehen			11 flach (Abk.) Einzelheit eines Sachverhalts	
			Urkundsjurist norw. Komponist †	24			Flussniederung thür. Stadt		23 amer. Dramatiker, † 1953 (Eugene)
abgesonderte Glaubensgruppe	Stadt bei Herford Schweizer Kurort			2		Titel ind. Fürstinnen US-Astronaut, † 2016			Heidekraut
alte dt. Münze belg. Franc (Abk.)			Vertrags- teil (Abk.) Name von 12 Päpsten	15		Stadt im Ruhrgebiet Ausruf des Verstehens		4	7
		Arzt i. Praktikum (Abk.) 2. Sohn Noahs			5 englischer Dramenkönig Artikel			19 drei (ital.) Frage- wort	
	17					1 US-Staat Autokennzeichen von Erfurt			
Vorstufe eines glänzenden Gewebes							16		
Europ. Welt- raumbe- hörde (Abk.) US-Stadt			Staat in West- afrika					14 Fremdwort für, ein- schließlich (Abk.)	
				6		12			
		20	Speise- würze			21		9 Teil der Tretkurbel am Fahrrad	

Lösung: Zum Jahreswechsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Frohes &
gesundes
neues Jahr!**

2022

Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022 7069-200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021 58436-0

www.bkk-akzo.de

Starke Leistung, fairer Preis

bei der BKK Akzo Nobel!

**AKZO NOBEL
BAYERN**

