

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL
BAYERN



Glutenfreie Ernährung: Vor dem Verzicht erst Ursache klären.

Warum es bei Beschwerden sinnvoll ist, ärztlichen Rat einzuholen, erfahren Sie ab Seite 6.

10



2024 bringt weitere Entlastungen in der Pflege.

08



Anerkannte Berufskrankheit:
Ein Fall für die Unfallversicherung.

12



Münster: Kultur, Kulisse und viel Geschichte.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: „Spitz die Löffel“ – Podcast für Ernährung. E-Rezept: Digital zum richtigen Medikament. Ohne Nikotin durch die Schwangerschaft. Blutspenden: Tut nicht weh und hilft.

05 LEBEN

Wohltuendes Kräuterbad

06 ERNÄHRUNG

Glutenfrei essen: Erst testen, dann verzichten

08 KRANKENVERSICHERUNG

Berufskrankheit: Die Unfallversicherung übernimmt

09 BKK INTERN

Der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel

09 AKTUELL

Neue Zahlen in der Sozialversicherung für 2024

10 PFLEGE

2024: bessere Unterstützung und mehr Entlastung

12 REISE

Münster – von Aasee bis Zoo ein spannendes Ziel

14 BKK INTERN

GesundheitsregionPlus Miltenberg:
Willkommen, Jungmediziner!

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!



*Stefan Lang
Vorstand der
BKK Akzo Nobel*

**100 Jahre
BKK Akzo Nobel
1924–2024**

Liebe Leserin, lieber Leser,

für alle Versicherten, die nahe Angehörige zu Hause pflegen, gibt es gute Nachrichten: Zum 1. Januar 2024 sind weitere entlastende Maßnahmen in Kraft getreten, wie etwa die Erhöhung des Pflegegeldes oder die Einführung des Entlastungsgeldes, das eine flexible Nutzung von Kurzzeit- und Verhinderungspflege ermöglicht. Aber auch Heimbewohner werden finanziell weiter entlastet. Informieren Sie sich hierzu auf den Seiten 10 und 11.

Vor allem in der kalten Jahreszeit schätzen Sie sicherlich auch die wohltuende Wirkung eines heißen Bades. Auf Seite 5 möchten wir Sie dazu anregen, Kräuter als Badezusatz auszuprobieren. Ihre ätherischen Öle haben eine wunderbare Wirkung auf den Körper und lindern vielerlei Beschwerden.

Im Rahmen der Sozialwahlen 2023 wurde der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel für sechs Jahre gewählt. Das jetzige Gremium ist erfreulicherweise weiblicher geworden und bildet somit die Struktur unserer Versichertengemeinschaft sehr gut ab. Wir informieren Sie über Neues aus dem Verwaltungsrat auf Seite 9.

Für 2024 wünsche ich Ihnen auch im Namen des gesamten BKK-Teams alles Gute. Möge das neue Jahr viele schöne Erlebnisse für Sie bereithalten! Bleiben Sie gesund und zuversichtlich.

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Stefan Lang'.

**Wir wünschen Ihnen ein
glückliches, gesundes**

2024



NEWS

Podcast für Ernährung

Gesunde Ernährung, die auch noch lecker und alltagstauglich ist – geht das eigentlich? Wie können Kinder für gute Lebensmittel begeistert werden, und hilft Wohlfühlen gegen Winterblues? In jeder Folge des abwechslungsreichen Podcasts „Spitz die Löffel“ von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung* spricht die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Ann-Kristin Dorn mit einem Gast über Wissenswertes rund um ausgewogene Ernährung. Immer am Ende eines Monats gibt es eine neue Folge auf www.bmel.de/podcast-spitz-die-loeffel und überall, wo es Podcasts gibt.

* Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

Ohne Nikotin, bitte!

Rauchen für zwei



Etwa jede zehnte Schwangere in Deutschland raucht. Das hat erhebliche Konsequenzen für die Entwicklung des Babys. „Durch das Rauchen wird die Durchblutung der Gebärmutter und damit die Versorgung des Ungeborenen mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff beeinträchtigt“, erklärt Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. Zudem gelangen die im Zigarettenrauch enthaltenen Schadstoffe über die Plazenta in den Blutkreislauf des Babys und hemmen so wichtige Prozesse von Wachstum und Reifung.

Quelle: Stiftung Kindergesundheit



E-Rezept:

Digital zum richtigen Medikament

Das neue E-Rezept spart unnötige Wege und erleichtert viele Arzt- und Apothekengänge. Nach einer Übergangsfrist wird das E-Rezept ab 1. Januar 2024 für Arztpraxen verpflichtend. Damit geht es einfacher, und es spart Papier: Das E-Rezept löst das klassische Papierrezept bei der Verschreibung rezeptpflichtiger Arzneimittel ab. Ärzte erstellen das E-Rezept digital. Die digitale Verordnung können Sie dann ganz bequem mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte, der E-Rezept-App oder alternativ mit einem Ausdruck in Apotheken datenschutzkonform und sicher einlösen. Mehr Infos unter www.gematik.de/anwendungen/e-rezept.

Die App der gematik zum E-Rezept

Mit komfortablen Funktionen, die die Verwaltung und Einlösung von E-Rezepten erleichtern.



Apple Store



Google Play Store

Tut nicht weh und hilft

Blut spenden ist wichtig

In Deutschland werden täglich circa 15.000 Blutspenden gebraucht, und statistisch gesehen benötigt jeder dritte Bürger einmal im Leben eine solche Spende. Weil zudem die Haltbarkeit von Blutprodukten begrenzt ist, braucht die Medizin permanenten Nachschub. Informieren Sie sich auf www.drk-blutspende.de und werden auch Sie Spender.

Wohltuendes Kräuterbad

Schwangere und gesundheitlich beeinträchtigte Menschen sollten Kräuterbäder nur nach Rücksprache mit dem Arzt genießen.

Ist es draußen kalt und ungemütlich, wirkt ein heißes Bad besonders wohltuend. Probieren Sie doch einmal eines mit Kräutern aus. Sie steigern so die entspannende Wirkung, und manch einem Kraut wird sogar eine heilende Wirkung zugeschrieben.

Kräuterbäder haben eine medizinische Wirkung.

Es sind vor allem die ätherischen Öle der Kräuter, die wohltuend über die Haut und unseren Geruchssinn auf den Körper einwirken. Ein Kräuterbad entspannt sofort Körper und Geist, sodass Stress schnell von Ihnen abfällt. Es kann aber auch gegen körperliche Leiden wie Hauterkrankungen, Schmerzen oder Erkältungen helfen. Wir stellen Ihnen vier wohltuende Kräuter vor.

Der **Frauenmantel** ist ein starkes Heilkraut und wirkt beispielsweise bei Schlafstörungen, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden entspannend und beruhigend. Er leistet aber auch gute Dienste bei Hautproblemen wie Ekzemen, Wunden oder Pilzkrankungen. Darüber hinaus hat der Frauenmantel einen leicht straffenden Einfluss auf das Körpergewebe und sorgt für eine bessere Durchblutung. Verwenden Sie sowohl Blüten als auch Blätter.

Sie haben ständig kalte Füße, oder eine Erkältung kündigt sich an? Dann ist ein Bad mit **Beifuß** genau richtig. Seine durchdringende

Wärme kann – zusammen mit einer Tasse Holunderblütentee – eine Erkältung schon im Keim ersticken, hilft aber auch bei Rheuma, Gicht und Kreuzschmerzen. Verwenden Sie das gesamte blühende Kraut.

Um Allergien entgegenzuwirken, zur Vitalisierung der Haut und zur Förderung der Durchblutung werden **Brennnesseln** verwendet. Sie reduzieren außerdem Kopfschuppen und helfen bei fettigem Haar. Sie können alle Pflanzenteile verwenden.

Bei Gicht und Rheuma oder Ischiasschmerzen, aber auch bei Hämorrhoiden kann **Giersch** wohltuend wirken. Gicht ist wohl schon seit dem Mittelalter Hauptheilungsgebiet des Giersch – sein lateini-

scher Name *Aegopodium podagraria* deutet darauf hin. *Podagraria* bedeutet „Gicht“. *Aegopodium* bezieht sich auf das Aussehen der Blätter, welche einem Ziegenfuß ähneln.

So funktioniert's

Zwei Handvoll Kräuter – von einer Sorte oder gemischt – in die Mitte eines Geschirrtuchs legen und mit einem Band zuschnüren, sodass ein Kräutersäckchen entsteht. Das Säckchen in einen großen Topf hängen und mit ein bis zwei Litern kochendem Wasser überbrühen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen und dann samt Kräutersäckchen ins mindestens 38 Grad warme Badewasser geben. Baden Sie etwa 15 bis 20 Minuten.

Kräuter kaufen

Frische Kräuter machen sich jetzt rar. Ebenso gut eignen sich aber getrocknete Kräuter, die zum Beispiel von Apotheken angeboten werden. Für ein Bad benötigen Sie etwa 50 bis 100 Gramm.

Glutenfrei

Erst testen, dann verzichten

Weltweit können immer weniger Menschen glutenhaltige Lebensmittel unbeschwert genießen. Bevor Betroffene jedoch auf eine glutenfreie Ernährung umsteigen, sollten sie medizinischen Rat einholen.

Hinter dem Begriff Gluten steckt ein Gemisch aus Eiweißen, das natürlicherweise in den Samen von Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste vorkommt, aber auch von der Lebensmittelindustrie für zahlreiche Fertigprodukte genutzt wird. Auf seinen Verzehr reagieren immer mehr Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden – etwa Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen oder Übelkeit. Ursache kann eine Abwehrreaktion des Immunsystems gegen glutenhaltige Produkte sein – die bekannte Zöliakie –, bei der Gluten Auslöser einer Entzündung ist. Aber auch eine sogenannte Nicht-Zöliakie ist denkbar. Ihr liegt eine Gluten-, besser Weizensensitivität zugrunde, bei der es auch andere Eiweiße in den Getreiden sind, die allergische Entzündungen auslösen oder sogar Autoimmunerkrankungen wie die chronische Darmentzündung, eine Rheumatoide Arthritis oder Multiple Sklerose verstärken.

Die klassische Weizenallergie tritt in der Regel schon im Kindesalter auf und führt zu sofortigen Atemwegs- und Hautreaktionen nach dem Verzehr verschiedener Eiweiße aus Weizen, Dinkel (einer älteren Form des modernen Weizens), Roggen oder Gerste. Daneben leiden schätzungs-

weise bis zu fünf Prozent der Erwachsenen an einer verzögerten Weizenallergie (Typ 2) mit Blähungen, Bauchschmerzen, Unwohlsein, Verstopfung oder Durchfall.

Ursache abklären

Die Ursache dieser entzündlichen Erkrankungen ist also vielschichtig, sodass Sie bei Beschwerden zunächst einen Arzt mit entsprechender Fachkompetenz konsultieren sollten, bevor Sie auf eine glutenfreie Ernährung umstellen. „In jedem Fall sollte zunächst eine Zöliakie, eine Autoimmunerkrankung anderer Art oder auch eine andere Erkrankung als wesentliche Ursache der Beschwerden festgestellt oder ausgeschlossen werden“, so Prof. Dr. Dr. Detlef Schuppan, Experte der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten.

Natürliche Lebensmittel bevorzugen

Nach der ärztlichen Diagnose ist es vor allem für Zöliakie-Betroffene hilfreich, die Ernährungsumstellung mit fachkundiger Beratung anzugehen. „Wer sie allein startet, sollte sich vor allem nicht ausschließlich auf die zahlreich angebotenen Gluten-Ersatzprodukte in Lebensmittelmärkten verlassen. Sie haben oft zu wenig Ballaststoffe und Vitamine, dafür aber häufig mehr Zucker, Salz und ungesättigte Fettsäuren als die entsprechenden glutenhaltigen Varianten. Ein Zuviel solcher Produkte kann sowohl das Körpergewicht als auch das Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2 erhöhen“, so Schuppan weiter.





*Professor Dr. med. Dr. rer. nat.
Detlef Schuppan, Leiter des
Instituts für Translationale
Immunologie und der Ambulanz
für Zöliakie, Darmerkrankungen
und Autoimmunität der
Universität Mainz.*

Gluten und insbesondere Weizen zu vermeiden und dabei gesund zu essen gelingt am besten, wenn Sie selbst kochen und backen. Grundlage sollten frische, unverarbeitete Lebensmittel sein. Zum Backen von Brot und Kuchen gibt es gute Mehralternativen zu Weizen und Co. – beispielsweise

- das geschmacksneutrale Vollkornreismehl
- das leckere Nussmehl mit vielen Ballaststoffen, Proteinen und guten Fetten
- das intensiv schmeckende Buchweizenmehl für herzhafte und süße Speisen.

Für leckere Beilagen zu Currys, Eintöpfen und für Buddha Bowls eignen sich sogenannte Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen oder Hirse, die Sie wie Reis kochen können.



*Einkaufen erfordert genaues
Hinsehen und Prüfen der
Zutatenliste. Gluten-
Ersatzprodukte enthalten
häufig viel Zucker und wenig
Ballaststoffe.*

Rezept Buchweizenbrot mit Chiasamen: einfach und lecker

Buchweizen ist von Natur aus glutenfrei und zeichnet sich durch einen besonders hohen Anteil an biologisch wertvollem Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen der B-Gruppe und Mineralstoffen aus. Chiasamen punkten ebenfalls mit Ballaststoffen, aber auch pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten:

40 g Chiasamen
240 ml + 160 ml Wasser
300 g Buchweizenmehl
3 TL Backpulver
1 TL Salz
60 ml Rapsöl oder ein anderes flüssiges Öl
Topping (optional): 35 g Sonnenblumenkerne oder andere Kerne und/oder Saaten

Zubereitung:

1. Die Chiasamen und 240 ml Wasser in einem Gefäß verrühren, dann 20 Minuten quellen lassen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
2. Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Eine kleine 20-cm-Kastenform leicht einfetten und mit Backpapier auslegen, sodass es auf beiden Seiten etwas übersteht.
4. In einer Rührschüssel Buchweizenmehl, Backpulver und Salz vermischen. 160 ml Wasser, das Rapsöl und die Chiasamen-Mischung hinzufügen und alles kurz (!) – sonst geht der Teig nicht gut auf – zu einem Teig verrühren.
5. Den klebrigen Teig in die vorbereitete Brotbackform geben und gleichmäßig glatt streichen.
6. Nach Belieben Sonnenblumenkerne darüberstreuen und das Brot circa 70 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen und genießen.

*Rezept von
biancazapatka.com/
de/buchweizen-
chia-brot/*



Berufskrankheit

Die Unfallversicherung übernimmt

2021 wurden mehr als 123.000 Berufskrankheiten in Deutschland anerkannt.

Viele Menschen sind im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit besonderen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Erkranken sie und wird eine Berufskrankheit anerkannt, stehen ihnen besonders umfangreiche Leistungen zu.

Die Schwerhörigkeit eines Straßenbauarbeiters, die Mehlstauballergie der Bäckerin oder das Hautekzem des Friseurs sind nur drei Beispiele von etwa 80 anerkennungsfähigen Berufskrankheiten, die in der Berufskrankheiten-Verordnung (BKV) mit ausführlichem Verzeichnis gelistet werden.

Wird eine Krankheit als Berufskrankheit anerkannt, ist die gesetzliche Unfallversicherung (GUV) zuständig und nicht länger die Krankenkasse. Das hat für Betroffene Vorteile, denn sie haben Anspruch auf mehr und höhere Leistungen.

Hier einige Beispiele:

- Bezug von Verletztengeld – es fällt höher aus als das Krankengeld
- Wegfall von gesetzlichen Zuzahlungen zu Medikamenten, Krankenhausbehandlungen oder Heil- und Hilfsmitteln
- Bezug einer finanziellen Absicherung für den Fall, dass die Krankheit die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt
- Bezug einer Verletzten- und Hinterbliebenenrente ist möglich
- Hilfestellung zur beruflichen Wiedereingliederung
- Versorgung in einer speziell für Berufskrankheiten ausgestatteten Unfallklinik

Voraussetzungen für die Anerkennung

Die Unfallversicherung leistet nicht nur, sie entscheidet auch darüber, ob eine Erkrankung als Berufskrankheit anerkannt wird oder nicht. Dazu prüft sie, ob die Krankheit im Verzeichnis gelistet ist und ob der Betroffene am Arbeitsplatz

den entsprechenden schädigenden Einwirkungen ausgesetzt war. Zudem muss ein ursächlicher Zusammenhang bestehen zwischen der Tätigkeit, den Einwirkungen und der Entstehung der Krankheit. Für die Beurteilung wird der Arbeitsplatz in Augenschein genommen, Gespräche mit Ärzten und dem Arbeitgeber werden geführt und letztendlich ein unabhängiger Gutachter beauftragt.

➔ **WICHTIG:** Bei Ihnen wurde bereits eine Berufskrankheit anerkannt? Dann lassen Sie uns bitte eine Kopie Ihres Anerkennungsbescheides zukommen.

Bei Verdacht aktiv werden

Ärzte und Arbeitgeber sind verpflichtet, den Verdacht auf eine Berufskrankheit an die GUV weiterzuleiten. Auch wenn eine konkrete Gefahr für die Entstehung einer Berufskrankheit besteht, eine solche wiederauflebt oder sich verschlimmert, ist eine solche Meldung wichtig, da die GUV mit geeigneten Mitteln vorsorglich gegenwirken kann – etwa durch die Ermöglichung besonderer Schutzvorrichtungen.

Selbstverständlich können auch Sie selbst aktiv werden, sich entweder direkt an die zuständige Unfallversicherung wenden oder zunächst uns ansprechen. Wir helfen Ihnen gern im Kontakt mit der GUV.

Wir sind für Sie da

BKK Akzo – Team Forderungen

Tel.: 06022 7069-170

Fax: 06022 7069-8170

E-Mail: forderungen@bkk-akzo.de

Die Liste der Berufskrankheiten (letzter Stand 2021) finden Sie hier: www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis-kompakt/F3.html. Sie können sie dort außerdem online als Faltblatt zum Versandkostenpreis bestellen.

Unser neuer Verwaltungsrat

Im Rahmen der Sozialwahlen 2023 wurde unser Verwaltungsrat für die nächste Legislaturperiode neu gewählt.

Der Verwaltungsrat einer gesetzlichen Krankenkasse ist oberstes Beschlussgremium und trifft wichtige finanzpolitische Entscheidungen wie etwa die Feststellung des Haushaltsplans und der Jahresrechnung. Aber auch die Genehmigung der BKK-Satzung gehört zu seinen Aufgaben. Unser Verwaltungsrat hat 14 ordentliche Mitglieder sowie 16 Stellvertreter. Das Gremium ist paritätisch besetzt und besteht aus Versicherten- und Arbeitgebervertretern. Die alternierenden Vorsitzenden sind Roland Berninger (Versichertenvertreter) und Georg Ballmann (Arbeitgebervertreter).

Mehr Frauenpower

Zu seiner konstituierenden Sitzung am 28.9.2023 begrüßte Vorstand Stefan Lang die neuen Mitglieder. „Mit so viel Engagement und Expertise werden wir auch die kommenden Herausforderungen gut meistern – schließlich blickt die BKK Akzo Nobel 2024 auf 100 Jahre Erfahrung zurück!“ Auch die Verwaltungsratsvorsitzenden freuen sich darüber, dass es mit der Sozialwahl 2023 gelungen ist, das Gremium jünger und weiblicher zu gestalten. „Der höhere Frauenanteil

bildet die Struktur unserer Versicherungsgemeinschaft sehr gut ab. Wir brauchen einen offenen und konstruktiven Blick auf die Belange der BKK Akzo Nobel und werden dabei auch zukünftig das Wohl der Versicherten im Fokus behalten“, so Lang weiter.

Die ordentlichen Mitglieder und Stellvertreter:

Arbeitgebervertreter

Mitglieder: Georg Ballmann, Dr. Lutz Dümmel, Philipp Ehni, Daniela Gehrlich, Dr. Marieke Rüth, Matthias Scholz, Barbara Strasser.
Stellvertreter: Thomas Beilharz, Thomas Grimm, Annette Grötzinger, Wolfgang Heßler, Katharina Leißler, Leo Löffler, Anna Maria Rupp, Mathias Staab, Kim Umscheid.

Versichertenvertreter

Mitglieder: Stefan Bendiek, Roland Berninger, Petra Fahnenschreiber, Stephan Klier, Mehmet Nacioglu, Gerlinde Oberle, Christine Scholl.
Stellvertreter: Christof Bauer, Birgit Heider, Martina Hornung, Nikolaus Oberle, Roland Ott, Corinna Schmitt, Klaus Wawrzyniak.

AKTUELL



Sozialversicherung Neue Zahlen für 2024

Zum 1. Januar 2024 sind die jährlichen Beitragsbemessungsgrenzen* für die Kranken- und Pflegeversicherung bundesweit auf 62.100 Euro und für die Renten- und Arbeitslosenversicherung auf 89.400 Euro (Ost) bzw. 90.600 Euro (West) angehoben worden. Die bundeseinheitlich geregelte Versicherungspflichtgrenze** ist auf 69.300 Euro gestiegen. Außerdem hat der Gesetzgeber eine Erhöhung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes der gesetzlichen Krankenkassen auf nunmehr 1,7 Prozent festgelegt. Der Zusatzbeitragssatz der BKK Akzo Nobel liegt 2024 mit 1,65 Prozent unter diesem Wert.

* 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.



Mitglieder und stellvertretende Mitglieder des Verwaltungsrates sowie BKK-Vorstand Stefan Lang (1. Reihe, 2. v. l.) und sein Stellvertreter Matthias Kreßbach (1. Reihe, 1. v. r.).



Unsere Pflegekasse berät Sie gerne.

Pflegereform:

bessere Unterstützung, mehr Entlastung

Die Versorgung pflegebedürftiger Menschen soll verbessert und finanziell endlich „auf sichere Beine“ gestellt werden. Auf Grundlage des Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetzes (PUEG) werden ab 2024 entlastende Maßnahmen umgesetzt, die wir für Sie hier zusammengefasst haben.

1

Mehr Pflegegeld – höhere Pflegesachleistungen

Werden Versicherte mit einem Pflegegrad zwischen 2 und 5 zu Hause gepflegt, zahlt die BKK Akzo Nobel auf Antrag das sogenannte Pflegegeld, wenn Angehörige die Pflege übernehmen. Wird ein Pflegedienst aktiv, kann dieser einen Pflegesachleistungsbetrag mit uns abrechnen. Beide Beträge erhöhen sich ab 1. Januar 2024 um fünf Prozent und werden zum 1.1.2025 und 1.1.2028 automatisch dynamisiert.

Pflegegeld	ab 1.1.2024	bis 31.12.2023
Pflegegrad 2	332 €	316 €
Pflegegrad 3	573 €	545 €
Pflegegrad 4	765 €	728 €
Pflegegrad 5	947 €	901 €

Pflegesachleistung	ab 1.1.2024	bis 31.12.2023
Pflegegrad 2	761 €	724 €
Pflegegrad 3	1432 €	1363 €
Pflegegrad 4	1778 €	1693 €
Pflegegrad 5	2200 €	2095 €

2

Kombinierte Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Für Pflegebedürftige bis Vollendung des 25. Lebensjahres und mit einem Pflegegrad von 4 oder 5 werden ab dem 1.1.2024 die Beträge der Kurzzeitpflege und der Verhinderungspflege zusammengelegt und können flexibel eingesetzt werden. Somit wird auch die Höchstanspruchsdauer der Verhinderungspflege von 42 auf 56 Tage pro Kalenderjahr erhöht, und die sogenannte Vorpflegezeit von sechs Monaten entfällt.

Ab dem 1.7.2025 erhöht sich der zusammengelegte Betrag von 3.386 Euro auf 3.539 Euro und steht dann auch allen anderen Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 2 zur Verfügung. Auch hier erhöht sich der Höchstanspruch in der Verhinderungspflege auf 56 Tage pro Jahr, und die Vorpflegezeit entfällt.

3

Pflegeunterstützungsgeld wurde ausgeweitet

Arbeitnehmer können ab 1.1.2024 jährlich für bis zu 10 Arbeitstage die Lohnersatzleistung „Pflegeunterstützungsgeld“ beantragen, wenn dies erforderlich ist, um für einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in einer akut aufgetretenen Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in dieser Zeit sicherzustellen. Der Anspruch besteht je pflegebedürftige Person und ist bei mehreren Angehörigen zu addieren.

4

Entlastung bei Heimkosten

An den Kosten für die stationäre Pflege müssen sich Versicherte auch selbst beteiligen. Um sie finanziell nicht zu überfordern, zahlen die Pflegekassen bereits seit 2022 Entlastungszuschläge, deren Höhe davon abhängt, wie lange jemand schon Bewohner eines Pflegeheims ist. Diese Beträge erhöhen sich zum 1.1.2024. Der entlastende Zuschuss steigt

- in den ersten zwölf Monaten von 5 auf 15 Prozent
- nach einem Jahr von 25 auf 30 Prozent
- nach zwei Jahren von 45 auf 50 Prozent
- nach drei Jahren von 70 auf 75 Prozent.

5

Mehr Klarheit bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit

Wer einen Antrag auf einen Pflegegrad oder auf Feststellung eines höheren Pflegegrades stellt, wird von einem Sachverständigen des Medizinischen Dienstes persönlich begutachtet. Dem daraufhin folgenden Pflegebescheid wird ab 2024 das Sachverständigen-gutachten beigelegt, sodass Versicherte die Entscheidung gut nachvollziehen können. Wenn im Gutachten Hilfsmittel oder Pflegehilfsmittel empfohlen werden, wird unsere Pflegekasse diese auch gleich aktiv anbieten.

6

Vorsorge- und Reha-Maßnahmen: Pflegebedürftige reisen mit

Viele pflegende Angehörige verzichten auf stationäre Vorsorge- und Reha-Maßnahmen, weil sie einen pflegebedürftigen Angehörigen nicht alleine lassen wollen. Die Reform ermöglicht es Pflegebedürftigen ab 2024, mitzureisen.

7

Beitragsentlastung für Familien mit mehreren Kindern

Bereits seit 1. Juli 2023 erhalten Eltern ab dem zweiten bis zum fünften Kind einen Beitragsabschlag zur Pflegeversicherung in Höhe von 0,25 Prozentpunkten für jedes Kind bis zum 25. Geburtstag des Kindes. Bitte beachten Sie, dass der Gesetzgeber Arbeitgebern, Rentenversicherungsträgern und Krankenversicherungen eine Frist bis zum 30. Juni 2025 einräumt, um diese Abschläge zu berücksichtigen. Selbstverständlich werden gegebenenfalls zu viel eingezogene Beiträge automatisch zurückerstattet.

8

Beitragsanpassung

Um diese verbesserten Leistungen finanzieren zu können, hat sich der Beitragsatz zur Pflegeversicherung am 1. Juli 2023 erhöht. Kinderlose zahlen jetzt vier Prozent des Bruttoeinkommens in die Pflegeversicherung ein. Für Eltern ist der Beitragssatz von 3,05 auf 3,4 Prozent gestiegen, wobei aber die unter Punkt 7 genannten Beitragsentlastungen zu beachten sind.

Stand bei Redaktionsschluss am 13.12.2023

Münster

Von Aasee bis Zoo ein spannendes Ziel

Kommissar Thiel und Wilsberg, Westfälischer Friede und Wiedertäufer, Skulpturen und Museen, das Schloss – oder doch lieber der Allwetterzoo? Münster bietet für alle etwas Besonderes.

Rathaus

Wahrzeichen der Stadt im Stil der Gotik. Hier wurde das Ende des Dreißigjährigen Krieges verhandelt. Prächtiges Kunsthandwerk erwartet die Besucher in diesem Ort des Friedens, der nach dem Zweiten Weltkrieg wieder aufgebaut wurde.

Wiedertäufer

Heute eher Täufer genannt. Sie wollten die Kirche im 16. Jahrhundert mithilfe apokalyptischer Botschaften radikal reformieren, wurden aber von protestantischen Truppen bald zurückgedrängt. Die Käfige, in denen die Leichen ihrer Anführer zur Schau gestellt wurden, hängen noch heute am Turm der Lambertikirche.

Prinzipalmarkt ③

Die schönste Straße und „gute Stube“ der Stadt, flankiert von Häusern aus hellem Sandstein mit typischen Giebeln und



Bogengängen. Das Besondere: Mehrheitlich wurde die Bausubstanz nach dem Krieg neu errichtet, aber mit viel Respekt vor der ursprünglichen Bebauung. Deshalb verströmt das Denkmalensemble ein historisches Flair. Ganz zu schweigen von den vielen interessanten Geschäften, die unter den Bögen zum Bummeln einladen.

Schloss

Orientierungsmarke und Treffpunkt. Das Fürstbischöfliche Schloss Münster aus

dem 18. Jahrhundert dient heute ganz weltlicher Nutzung. Hier residieren Teile der Universität, auf dem Schlossplatz findet mehrmals jährlich das Volksfest Send statt. Direkt dahinter lädt der Botanische Garten zum Spaziergang ein.

Markt und Dom ⑤

Mittwochs und samstags findet hier der Wochenmarkt auf dem sonst leeren, weiten Platz vorm Dom St. Paulus statt. Hungrige Gäste genießen die typischen Reibekuchen oder steuern den einen oder anderen Stand aus den Niederlanden für einen Snack zwischendurch an.

Museen ⑥

Das bekannteste ist das LWL-Museum für Kunst und Kultur, das immer wieder große Sonderausstellungen präsentiert. Aber Münster überrascht mit zahlreichen weiteren Museen, zum Beispiel mit Werken von Pablo Picasso, sowie vielen Galerien. Für Familien ist das Mühlenhof-Freilichtmuseum am Aasee ein beliebtes Ziel. Weitere Museen widmen sich so verschiedenen Themen wie der Lepra, der Bibel, Porzellan, Lackkunst oder regionaler Geschichte.

Allwetterzoo ④

Nicht der ganze Zoo ist überdacht und damit „allwettertauglich“, aber ein Teil der öffentlichen Wege, die alle auch rollstuhlgerecht sind. Verschiedene Fütterungen, Robbenshows und das Pferdemuseum ergänzen den Rundgang durch die tierische Welt.



Im Wert
von
190 Euro

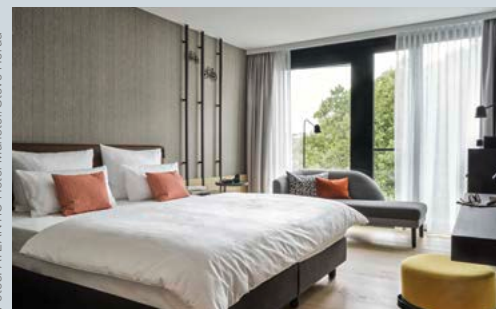
ÜBERNACHTUNG IM ATLANTIC HOTEL MÜNSTER ZU GEWINNEN*



Wie ein futuristischer Bienenstock mutet das 2021 eröffnete ATLANTIC Hotel Münster an. Sehr passend, denn es liegt genau dort, wo die Stadt summt und brummt: nahe der Altstadt und der beliebten „Promenade“. Das Haus bietet ausgezeichnetes Design mit Wohlfühl-Atmosphäre, aber auch kulinarische Köstlichkeiten. Freuen Sie sich auf die besten Cuts der Stadt im ATLANTIC Grillroom, exzellente Kaffeespezialitäten und leckere Drinks über den Dächern der Stadt in der für Münster einzigartigen ATLANTIC Skybar.

Der Gutschein umfasst 1 Übernachtung für 2 Personen inklusive Frühstück

→ www.atlantic-hotels.de/muenster/



Wenn Sie gewinnen möchten, schreiben Sie bis zum 21.01.2024 eine E-Mail an gesreise@arthen-kommunikation.de oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK GESUNDHEIT, Kappelstraße 8a, 76131 Karlsruhe. Geben Sie das Stichwort „Münster“ an sowie Name, Anschrift und Telefonnummer.

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 ATLANTIC Hotel Münster kostenlos zur Verfügung gestellt.



Fotos: Presseamt Münster / MünsterView, Michael Möller, /Britta Roski, /Tilman Roßmüller



Hafen ①

Münster liegt am Dortmund-Ems-Kanal – mitsamt Hafenbecken, Speicher- und Lagerhäusern, die heute entweder im Dornröschenschlaf liegen oder mit neuem Leben erfüllt sind. Gastronomie und Kreativbranche sind eingezogen, ebenso wie die Kunsthalle Münster.

Filmkulisse

Wer kennt (und liebt) sie nicht, die knorzigen Charaktere der Krimiserien „Wilsberg“ und „Tatort Münster“? Viele Drehorte findet man zufällig beim Erkunden der Stadt, eingefleischte Fans können eine Krimi-Führung mitmachen.

Ausflüge ②

Auch um Münster herum lässt sich viel unternehmen! In der flachen Landschaft, die zum Radeln einlädt, gibt es romantische Wasserschlösser, lebendige Bauernhöfe und Städte mit schönen historischen Altstadtkernen.

Tip Das Mobiltelefon als Reiseführer nutzen. Die App „Explore Münster – Dein Stadtrundgang“ gibt's für die gängigen Betriebssysteme. www.augmentlabs.de/exploremuenster

Nützliche Adressen für Informationsmaterial und Führungen:
www.stadt-muenster.de/tourismus/startseite
www.stattreisen-muenster.de
www.muensterland.com/tourismus/

Willkommen, ihr Jungmediziner!

Medizinstudierende aus ganz Deutschland interessieren sich für das Famulaturprogramm der GesundheitsregionPlus Miltenberg und besuchten 2023 auch die BKK Akzo Nobel.



Zusammen mit der niedergelassenen Ärzteschaft und der Helios-Klinik Erlenbach organisierte die GesundheitsregionPlus Miltenberg bereits zum vierten Mal das Famulaturprogramm „Summer School“. Es ermöglicht Medizinstudierenden, die Famulatur in einer ansässigen haus- bzw. kinderärztlichen Praxis oder in der Klinik des Landkreises zu absolvieren.

Die Jungmediziner erwartete neben der Famulatur ein abwechslungsreiches Programm. So wurden sie beispielsweise von der leitenden Betriebsärztin des Arbeitsmedizinischen Zentrums (AMZ) am Industrie Center Obernburg (ICO), Dr. Jutta Weimer, begrüßt. Sie erklärte die hervorragende Ausstattung des AMZ, zeigte dessen vielfältiges Tätigkeitsspektrum auf und gab einen spannenden Einblick in die Arbeit einer Betriebsärztin.

Anregender Austausch

Herzlich willkommen waren die 15 Studierenden auch bei der BKK Akzo Nobel. Der Vorstand Stefan Lang sowie Ansgar Kruppa, Abteilungsleiter

Versorgungsmanagement, begleiteten sie den ganzen Nachmittag und beantworteten die zahlreichen Fragen der interessierten Studenten zum Gesundheitswesen. Unsere Expertin für Gesundheitsförderung, Sophia Rebmann, erläuterte ihr Aufgabengebiet und zeigte verschiedene Ansätze der Gesundheitsförderung auf. Es entstand

eine muntere Diskussion, die viele Ideen hervorbrachte.

Für das gelungene Zusammentreffen bedanken wir uns insbesondere bei Dr. Jutta Weimer und Alica Bachmann, Leiterin der GesundheitsregionPlus.



Von rechts: Sophia Rebmann, Vorstand Stefan Lang und Betriebsärztin Dr. Jutta Weimer sowie Ansgar Kruppa (links außen) mit den Medizinstudierenden vor dem Gebäude der BKK Akzo Nobel.

Fotos: Alica Bachmann, iStock/Andrei Vasiliev

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, Stefan Lang. Redaktion: Jaana Rüppel (BKK Akzo Nobel), Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStock/Choreograph. Rückseite: iStock/yanik88. Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, 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. Preisrätzel: 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-Versicherungsgemeinschaft. 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: ZUR VORSORGE GEHEN



[illegible]

Heilkräuter haben gegen viele körperliche Beschwerden eine verblüffende Wirkung. Bei Kopfschmerzen etwa kann es Pfefferminzöl gut mit Acetylsalicylsäure (ASS) aufnehmen, Kamille, Thymian und Salbei vermögen grippale Infekte zu lindern, und Ingwer toppt bei Übelkeit sogar das gängige synthetische Medikament. In ihrem Buch legen Professor Dr. Dietrich Grönemeyer – Verfechter einer wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Medizin – und seine Tochter Friederike Grönemeyer – Heilpraktikerin und Psychologin – den Fokus auf besonders wirksame, gut erforschte und medizinisch empfohlene Heilkräuter. Freuen Sie sich auf ein umfassendes Werk, das leicht nachvollziehbar aufzeigt, wie Sie pflanzliche Medizin zu Hause selbst richtig einsetzen können. Mehr Infos auf der Website des Becker Joest Volk Verlages: www.bjvv.de

Schreiben Sie bis zum 21.1.2024 eine E-Mail an die Gewinnspieladresse des Verlages geskw@arthen-kommunikation.de oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK GESUNDHEIT, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Becker Joest Volk Verlag 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 bzw. vernichtet. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

festlich gedeckter Tisch am Nachmittag	Personenbenennung	dumpher Schlag, Fall	Loirestadt	jmd., der z. B. Golf, Fußball u. Ä. liebt	Schubstange	Weltraumorganisation	Bindewort (bevor)
sehr genaues Zeitmessgerät	Backmasse			Rederei, Plauderei (süddeutsch)		UN-Organisation	Katze (frz.)
			7				
		Hafenstadt in Schweden			Nebenfluss des Mittelrheins		
		13		2			20
Flussgestade				durch kein Lärmen gestörter Zustand			
Kunstgriff	10					16	chemisches Element der 8. Hauptgruppe
			Tubenmasse		südfranz. Fischereihafen		
			Studentenkantine		18	Merkbuch	8
		6					
Vermächtnis	vorgeben, vortäuschen			ohne größere Höhe			Figur bei Astrid Lindgren
	großer Mensch			Kleidungsstück (Kzw.)			
Ladentisch							
Haus bei d. Errichtung			Wellnessbad		1	vorlautes Mädchen (norddt.)	
			Wasser-vogel			robust	
		11		Gewichtseinheit			
		schmal im Durchlass		Arbeitszeitkonto (Abk.)	17		
Raum für große Feiern							
			5		Gefolge oder Familie	15	
		Singstück zu rhythmischer Bewegung					
						12	Goethes Mutter (Frau ...)
							19
Erbfaktor					Figur in „Des Teufels General“		
Weinernte			4	Wintersportgerät			22
				14			

Lösung:

© www.vonBerg.de

WEITERSAGEN & KASSIEREN!



**IHRE
EMPFEHLUNG
WIRD
BELOHNT!**

Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022 7069-200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021 58436-0

bkk-akzo.de

Wir bedanken uns mit 25 Euro!

**AKZO NOBEL
BAYERN**

