

GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK | Ausgabe 3 · November 2020



Vegane Ernährung

Eine Antwort auf Ressourcen-Verschwendung



Gesundheit liegt bei uns in der Familie.

Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service

- » **Wertgeschätzt**
BKK-Initiative unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen
- » **Klimawandel und psychische Gesundheit**
Was hat das miteinander zu tun?
- » **Die ePA kommt**
Elektronische Patientenakte per App

Liebe Leserinnen und Leser,

Wertschätzung und Dankbarkeit sind Werte, die mir sofort in den Sinn kommen, wenn es auf Weihnachten und den Jahreswechsel zugeht. Wann sonst ist es so schön, Worte und Gesten zu finden, die auszudrücken vermögen, wie sehr man die Gegenwart oder die Leistung seines Gegenübers schätzt. Es bietet sich zu dieser Zeit die ideale Gelegenheit zu reflektieren, was man im vergangenen Jahr erreicht hat, und dankbar zu sein für Erfahrungen und Erfolge.

Als Erfolg empfinde ich, dass mein Körper ein gesundes Immunsystem hegt. Dass ich diese Worte hier für Sie schreiben darf. Dankbar bin ich für einzigartige berufliche und persönliche Erfahrungen. Wissen und Fähigkeiten, die ich mir aneignen durfte und die mich zu einem kompetenteren Wesen machen, als ich es noch vor 365 Tagen war.

Nehmen Sie sich doch einen Moment, um auch in sich zu gehen und wenigstens zwei Dinge zu formulieren, die Sie dieses Jahr wirklich froh gemacht haben und für die Sie sich bedanken möchten. Und dann tun Sie es.

Man sagt, Menschen, die sich geschätzt fühlen, leisten immer mehr, als man von ihnen erwartet. Deshalb beteiligt sich die Bertelsmann BKK an der Initiative WERTGESCHÄTZT. Lesen Sie, wie Sie Ihrer Wertschätzung im Alltag Ausdruck verleihen können – Ihren Kollegen und Freunden gegenüber sowie dem Planeten und seinen Ressourcen zuliebe, die das Leben so wertvoll machen. Finden Sie Ihre persönliche Antwort auf die Frage: Was kann ich meinen Mitmenschen und der Welt zurückgeben?

Als besonderes Schmankerl geben wir Ihnen in dieser Ausgabe einen persönlichen Einblick in die Erfahrungswelt von zwei unserer Powerfrauen in Führungspositionen. Vielleicht schöpfen Sie daraus Anregungen sowie Motivation für die Gestaltung Ihres persönlichen Alltags.

Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen

Lena E. J. Pollmeier



**Top aktuell:
Die BKK-Aktivwoche 2021**



Wählen Sie aus über 100 Angeboten an 50 attraktiven Orten Ihr Fitnessangebot für das neue Jahr aus. Für jedes Alter und mit speziellen Angeboten für Sportliche, Frauen und Familien.

Unser Tipp für junge Leute: das neue HIKECAMP.SPEZIAL. Mehr im neuen Katalog oder unter: www.bebkk.de/aktivwoche

Bestellung unter E-Mail: service@bertelsmann-bkk.de
oder Fon 05241 80-74000.



Working
Moms

06



Über mehr
Nachhaltigkeit
im Alltag

10



19

Die ePA kommt

Inhalt

2020.3

- 04 Kurzmeldungen**
 - Systemische Therapie
 - Höhere Zuschüsse für Zahnersatz
 - Gen-Diagnostik für Brust- und Eierstockkrebs
 - Keuchhusten-Impfung für Schwangere
 - Aktivitäten bescheinigen lassen & einreichen
 - Die DiGAs sind da
 - Jahreskalender
- 06 Working Moms**
Powerfrauen in Ihrer Bertelsmann BKK
- 10 Über mehr Nachhaltigkeit im Alltag**
Ressourcen sparen und upcyclen
- 12 Vegane Ernährung**
Eine Antwort auf Ressourcen-Verschwendung
- 14 Klimawandel und psychische Gesundheit**
Was hat das miteinander zu tun?
- 16 Wertgeschätzt**
BKK-Initiative unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen
- 19 Die ePA kommt**
Elektronische Patientenakte per App
- 20 Ergebnis Jahresrechnung 2019**
- 22 Fit for Work 2020**
Digitalisierung und Teilnehmerrekord
- 23 Neu in der BKK**
Voller Elan in Ausbildung & Berufsleben
- 24 Die ergänzten AHA-Regeln: plus C und L**

» Kurzmeldungen



Neue Kassenleistung Systemische Therapie

Seit Juli 2020 ist die „Systemische Therapie“ für Erwachsene als Kassenleistung möglich. Diese Form der Psychotherapie betrachtet nicht den einzelnen Menschen allein, sondern berücksichtigt stark seine sozialen Beziehungen und ist daher auch als Familientherapie bekannt. Das Verfahren wirke bei Erwachsenen insbesondere bei Angst- und Zwangsstörungen, bei unipolarer Depression, Schizophrenie, Substanzkonsum- und Essstörungen, so der Gemeinsame Bundesausschuss. Ärztliche und psychologische Psychotherapeuten können das Verfahren ambulant anbieten, wenn sie entsprechend aus- oder weitergebildet sind. Mehr zu Psychotherapien unter: » www.bertelsmann-bkk.de/psychotherapie

Höhere Zuschüsse für Zahnersatz

Nicht nur, dass nun ein Jahr im zehnjährigen Bonusnachweis fehlen darf, auch unser Zuschuss für Zahnersatz wurde zum 1. Oktober vom Gesetzgeber erhöht. So erhalten alle Versicherten nun grundsätzlich 60 statt 50 Prozent der sogenannten Regelversorgung. Können Sie die zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung für die vergangenen fünf Jahre nachweisen, erhöht sich der Zuschuss auf 70, bzw. nach zehn Jahren auf 75 Prozent.

Sollten Sie 2020 also noch keine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung in Anspruch genommen haben, bleiben Ihnen jetzt noch ein paar Tage bis zum Jahreswechsel, um Ihr zahnärztliches Bonusheft zu vervollständigen. Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren sollten die Untersuchung einmal im Halbjahr in Anspruch nehmen.



Und noch ein Tipp von uns!

Wurde Ihr Heil- und Kostenplan vor dem 30. September mit dem alten Zuschuss von uns genehmigt, Ihre Krone, Brücke oder Prothese jedoch erst im Oktober oder November eingesetzt? Dann möchten wir Ihnen den Differenzbetrag zum ab Oktober geltenden höheren Zuschuss gewähren. Reichen Sie uns bitte dazu die Rechnung samt Anhängen ein.

Weitere Informationen finden Sie auf:

» www.bertelsmann-bkk.de/zahngesundheit

Gezielt vorsorgen Gen-Diagnostik für Brust- und Eierstockkrebs

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland und kann genetisch bedingt sein. Durch eine Gen-Analyse können die verantwortlichen Gene identifiziert und frühzeitig präventive Maßnahmen vom behandelnden Arzt eingeleitet werden. In Kooperation mit dem Deutschen Konsortium Familiärer Brust- und Eierstockkrebs, einem deutschlandweiten Verbund von universitären Zentren, ermöglicht Ihre Bertelsmann BKK betroffenen Frauen eine gezielte Früherkennung und Behandlung. Darin ist die Risikofeststellung und eine Gen-Analyse nach abgeschlossener interdisziplinärer Beratung enthalten, bei einer Bedenkzeit von vier Wochen und einer unterzeichneten Einwilligungserklärung, sowie ein intensiviertes Früherkennungsprogramm bei nachgewiesener pathogener Mutation der betroffenen Gene oder einer definierten Hochrisikosituation. Zugang zur Gen-Diagnostik erhalten Sie auf Überweisung durch einen niedergelassenen Arzt oder direkt über die Hotline des Zentrums. Die Kosten der Untersuchungen werden grundsätzlich über die Gesundheitskarte abgerechnet.

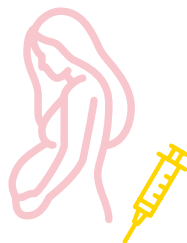
Weitere Informationen unter: » www.bertelsmann-bkk.de/brustkrebs

Weitere BKK-Vorteile: In unserem Bonusprogramm 2020 erhalten Sie 20 Euro Bonus für die Teilnahme an der zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung. Unsere Mehrleistung Gesundheitsbudget beinhaltet zudem einen einmaligen Zuschuss in gleicher Höhe für eine professionelle Zahnreinigung.

Mehr Informationen unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/bonus
» www.bertelsmann-bkk.de/budget

STIKO-Empfehlung Keuchhusten-Impfung für Schwangere



Seit 2020 empfiehlt die Ständige Impfkommission STIKO am Robert Koch-Institut die Keuchhusten-Impfung auch in der Schwangerschaft. Neugeborene können erst ab dem zweiten Monat geimpft werden und sind so in den ersten Lebensmonaten bestmöglich vor Keuchhusten geschützt. Studien haben gezeigt, dass eine Impfung während der Schwangerschaft auch den neugeborenen Kindern Schutz vor der Erkrankung bieten kann. Schwangere Frauen sollen zu Beginn des dritten Trimenons, spätestens aber zwei bis vier Wochen vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin unabhängig von anderen Impfungen mit dem TdaP-Kombinationsimpfstoff (Kombinationsimpfung gegen Tetanus, Diphtherie und Pertussis) geimpft werden. Nach Angaben des Bundesverbands der Pneumologen ist Keuchhusten schon lange keine reine Kinderkrankheit mehr, zunehmend erkranken auch immer mehr Erwachsene. Anders als bei Kindern fehlt das typische Keuchhusten-Symptom, der bellende Husten, oftmals. Einziger Hinweis ist oft ein hartnäckiger, quälender Husten unbekannter Ursache, der über mehrere Wochen anhält und im Erwachsenenalter häufig schwerer verläuft als bei Kindern.

Tipp: Auf unserer Internetseite informieren wir ausführlich über alle Neuerungen für 2021.

Von den neuen Beitragsbemessungsgrenzen bis zum neuen Bonusprogramm und vielem mehr:

» www.bertelsmann-bkk.de/2021

PS: Mit unserem Newsletter sind Sie über News und Wissenswertes zu den Mehrleistungen Ihrer BKK immer bestens informiert. Jetzt bestellen:

» www.bertelsmann-bkk.de/newsletter

Bonus 2020 Erinnerung Aktivitäten bescheinigen lassen & einreichen

Lassen Sie sich Ihre Aktivitäten im Rahmen des Bonusprogramms 2020 wie zum Beispiel die aktive Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio, Früherkennungen oder die zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung jetzt mithilfe unseres Bonus-Vordrucks bescheinigen und reichen Sie Ihre Nachweise vom 1. Januar bis zum 28. Februar 2021 zur Auszahlung ein.

**Wir belohnen Ihren gesunden Lebensstil
mit bis zu 100 Euro. Achtung:**

Am 1. März 2021 verfällt Ihr Anspruch.

Weitere Informationen und den Vordruck finden Sie

» hier:

www.bertelsmann-bkk.de/bonus

Die DiGAs sind da

Sie haben's im Rücken? Bisher kein Mittel gegen Ihre Migräne gefunden? Oder Sie möchten Ihren Blutzucker oder Blutdruckwert überwachen? Wundern Sie sich nicht, wenn Ihnen Ihr Arzt eine App verschreibt. Denn seit Kurzem werden erstmals Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) beim Bundesinstitut für Arzneimittel auf Datenschutz und wirklichen Nutzen geprüft und können nach der Freigabe von Ärzten und Psychotherapeuten zu Lasten der Krankenkassen verschrieben werden. Die DiGA unterstützt die Erkennung, Überwachung, Behandlung oder Linderung von Krankheiten oder die Erkennung, Behandlung, Linderung oder Kompensierung von Verletzungen oder Behinderungen. Weitere Anwendungsbereiche sind u. a. ein Blutdruck- und Blutzucker-Monitoring, ein Adipositas-Programm, ein Stress-Guide, ein Programm für psychische Erkrankungen sowie ein Schlaftraining.



Mehr dazu unter: » www.bertelsmann-bkk.de/diga

Mit diesem Jahreskalender
möchten wir Sie
durch ein gesundes
Jahr 2021 begleiten.

Ihr Team der

Bertelsmann BKK

Außergewöhnlich in Leistung und Service

Working Moms

Führungskräfte in Deutschland sind weit verbreitet und vor allem aber eins: männlich und privat weniger mit der Erziehungs- und Hausarbeit betraut.

Die 2016 eingeführte Frauenquote von 30 Prozent in Aufsichtsräten von börsennotierten und voll mitbestimmten Unternehmen mag teilweise Wirkung gezeigt haben, denn im Vergleich zu Unternehmen, die noch nicht einer fixen Quote unterliegen, hat sich der Frauenanteil dort deutlich gesteigert. Jedoch besteht für circa 3.500 börsennotierte oder mitbestimmte Unternehmen noch immer nur eine Freiwilligkeit, sich Zielgrößen zur Erhöhung des Frauenanteils in Aufsichtsräten, Vorständen und obersten Managementebenen zu setzen. Für den Fall der Nichterfüllung gibt es keine Sanktionen und die zulässige Zielgröße Null wird ausgenutzt.

Thomas Johannwille, Vorstand Bertelsmann BKK:

„Mir ist dieses Thema ein wichtiges Anliegen. Bei der BKK ist die Entwicklung von Führungskräften keine Frage des Geschlechts, sondern der persönlichen Fähigkeiten. Dazu schaffen wir für unsere weiblichen Führungskräfte die Voraussetzungen, damit sie Beruf und Familie vereinbaren können. Die Mitarbeiterinnen benötigen zeitliche und räumliche Flexibilität und meist auch eine zeitweise Verringerung der Wochenarbeitszeit und damit eine Anpassung des Umfangs ihrer Aufgabe.“

Das ist nicht einfach, aber möglich. Selbstverständlich gilt das genauso für männliche Führungskräfte. Dies ist sicherlich auch ein Grund für die hohe Zufriedenheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die uns regelmäßig in der Mitarbeiterbefragung bestätigt wird.“



Powerfrauen

in Ihrer Bertelsmann BKK

**Karin
Schemhaus**



**Jennifer
Uekermann**



Wir haben zwei dieser Frauen um ein Gespräch gebeten und nach ihren persönlichen Erfahrungen gefragt. Karin Schemhaus ist Mitglied der Geschäftsführung und war bereits vor der Geburt ihrer Kinder in einer Führungsposition. Jennifer Uekermann leitet seit mehr als einem Jahr die Abteilung Kommunikation und Vertrieb und war schon zuvor Führungskraft und parallel selbstständig.



Lesen Sie auf den
nächsten Seiten weiter.

Im Gespräch
mit Karin Schemhaus
und Jennifer Uekermann



» **Was fast alle Mütter eint, ist eine Art schlechtes Gewissen, ob sie zwischen Familie und Beruf die richtigen Prioritäten setzen. Geht es Ihnen genauso?**

Jennifer Uekermann:

Für mich steht die Familie über allem. Unsere Kinder haben ganz verschiedene Ansprüche und die große Herausforderung ist, eine Balance zu schaffen aus eigener Entfaltung und Familienwelt. Ich persönlich pflege die Einstellung, dass es oftmals nicht auf die Quantität, sondern insbesondere auf die Qualität des Umgangs und der Zeit mit seinen Kindern ankommt. Ich habe bereits ein Jahr nach den Geburten angefangen, Vollzeit zu arbeiten – allerdings nach gründlicher Abwägung, ob es die richtige Entscheidung ist für die Kleinen. Beide haben die Zeit mit ihren Altersgenossen im Kindergarten geliebt, geschätzt und unglaublich viel gelernt.

» **Was tut die Bertelsmann BKK für Sie als Arbeitnehmerin und Mutter?**

Karin Schemhaus:

Die Bertelsmann BKK ermöglicht mir Freiräume, z. B. eine flexible Gestaltung meiner Arbeitszeiten, und hat es mir auch mit Kindern ermöglicht, mich in meiner Führungsrolle weiterzuentwickeln. So konnte ich nach der Geburt meines ersten Kinds die damalige Führungsposition auch mit reduzierter Arbeitszeit wieder aufnehmen. Seit sieben Jahren arbeite ich nun in Vollzeit und kann dies durch einen hohen Grad an Flexibilität bezüglich Arbeitszeit und -ort, die mein Arbeitgeber mir ermöglicht, realisieren.

» **Welche Kriterien sind für Sie essenziell, um dem Wunsch nach beruflicher Entfaltung nachkommen zu können?**

Jennifer Uekermann:

Ich wertschätze die Einstellung und den Umgang innerhalb der Bertelsmann BKK mit uns arbeitenden Müttern sehr. Generell braucht es in den Unternehmen eine Öffnung und die Entwicklung, Menschen größere Flexibilität sowie andere Möglichkeiten zu bieten, ohne dass langfristig Leistung und Ergebnis darunter leiden. Vorsichtige Anpassung an die neuen Gegebenheiten und die Lebenssituation der Leistungsträger können nur zu einer positiven Entwicklung auf Unternehmens- und Arbeitnehmerseite führen.

» **Unglaublich, aber wahr: Nach Zahlen des Statistischen Bundesamts verlässt in Deutschland immer noch eine von vier Frauen nach der Geburt des ersten Kinds den ersten Arbeitsmarkt für immer. Wie schaffen Sie es, Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen?**

Karin Schemhaus:

Die Schlagworte sind hier sicher eine gute Organisation und ein unterstützendes Umfeld. Zur Organisation gehört bei uns, dass mein Mann und ich uns frühzeitig abstimmen und Engpässe klären. Im Notfall kommt dann das familiäre Umfeld ins Spiel. Zur Realität gehört auch eine gewisse Gelassenheit, dass zu Hause nicht immer alles „perfekt“ ist, hier haben die Kinder immer Priorität und andere Dinge müssen einmal hinten anstehen. Wichtig ist, dies auch zuzulassen.

Jennifer Uekermann:

Nicht zu unterschätzen sind zudem auch die eigenen Kraftinseln, an die man als Mutter auch denken sollte, um einfach einmal abzuschalten und Energie zu tanken. Wir neigen doch häufig dazu, die Grenzen der Belastbarkeit nicht wirklich wahrnehmen zu wollen. Darauf sollte man meiner Meinung nach aber zwischenzeitlich auch den Blick werfen. Ich habe tolle Erfahrungen gemacht mit Meditationsübungen und Podcasts.

Die Bertelsmann BKK hat es mir auch mit Kindern ermöglicht, mich in meiner Führungsrolle weiterzuentwickeln.

» **Mit einem internationalen Forschungsteam hat Josef Zweimüller, Prof. für Ökonomie an der Uni Zürich, in der Studie Child Penalties (2019) die Einkommenseinbußen von Frauen im Vergleich zu Männern nach der Geburt des ersten Kinds untersucht. Geht man von den Studienergebnissen aus, seien Kinder für Frauen in Bezug auf ihr Gehalt eine Strafe. Mütter würden auch noch zehn Jahre nach der Geburt des ersten Kinds im Schnitt 61 Prozent weniger als im vorausgegangenen Jahr vor der Geburt verdienen. Bei Vätern gebe es diesen Effekt nicht. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?**

Jennifer Uekermann:

Diese Erfahrung teile ich erfreulicherweise nicht. Als mein Sohn drei Jahre alt war, habe ich mich selbständig gemacht und war mehrere Jahre erfolgreich tätig. Bevor meine Tochter zur Welt kam, habe ich parallel zur Selbständigkeit eine Vorstandsstabsstelle eines Lebensmittelkonzerns aufgebaut und war hinsichtlich Position und Gehalt auf Augenhöhe mit meinen männlichen Kollegen. Ich kenne jedoch auch Gegenbeispiele im Freundeskreis, die häufig noch aus dem klassischen Rollenmodell resultieren.

» **Nach Zweimüllers Meinung wird sich der von ihm deklarierte Missstand der Gehaltschecks von Eltern erst ändern, wenn auch die Pflichten für Väter und Mütter gleich sind und Väter als Betreuungspersonen für die Kinder – auch von den Müttern – als vollkommen gleichberechtigt angesehen werden. Inwiefern lassen Sie sich vom Vater Ihrer Kinder unterstützen?**

Karin Schemhaus:

Das ist meines Erachtens die falsche Formulierung, nicht ich lasse mich unterstützen, sondern wir meistern die Aufgabe Familie gemeinsam. Dies gelingt ehrlicherweise deshalb, weil wir beide einen hohen Grad an Flexibilität in unserem Arbeitsalltag haben.

» **Was würden Sie anderen Frauen in ähnlichen Situationen gern mit auf den Weg geben?**

Karin Schemhaus:

Jeder muss seinen persönlichen Weg finden. Wichtig ist in Bezug auf die berufliche Entwicklung sicher die frühzeitige Kommunikation zu den gegenseitigen Erwartungen mit dem Arbeitgeber.

Jennifer Uekermann:

Und für jede Entscheidung gibt es Möglichkeiten. Ich habe größten Respekt vor den Müttern, die in den ersten zwei, drei Jahren nach der Geburt ihres Kinds den Haushalt und das „Familienunternehmen“ tagtäglich alleine stemmen. Einige von ihnen ja sogar noch länger.

Karin Schemhaus:

Für mich waren die Kinder die beste Entscheidung und haben mich auch in meiner persönlichen Entwicklung gestärkt. Dies kommt ganz gewiss auch meinem Arbeitgeber zugute.

Jennifer Uekermann:

Wenn man sich heutige Stellenanzeigen anschaut, dann offerieren Unternehmen familienfreundliche Mehrwerte wie betriebs-eigener Kindergarten, Kindergartenzuschuss, Homeoffice, Gleitzeit und vieles mehr. Auch dass Väter heute Elternzeit nehmen, ist normal und wird gesellschaftlich völlig akzeptiert. Wenn ich meine Tochter in den Kindergarten bringe, sehe ich zahlreiche Väter, das Gleiche gilt für Elternabende in der Schule – eine großartige Entwicklung, wie diese Aufgaben eine geschlechtsunabhängige Balance erfahren. In zehn Jahren könnte diese Rollenverteilung noch deutlicher aufgehoben sein. Parallel müssten sich somit auch die Ungleichheiten zwischen beruflichem Wiedereinstieg der Frauen nach einer Geburt und dem der Männer nach einer Betreuungsauszeit immer mehr ausgleichen.

Ich wertschätze die Einstellung und den Umgang innerhalb der Bertelsmann BKK mit uns arbeitenden Müttern sehr.

Über mehr Nachhaltigkeit im Alltag



Ressourcen sparen und upcyclen

Nachhaltig zu leben, bedeutet, die eigene Gegenwart so zu gestalten, dass dies nicht zu Lasten der nächsten Generationen geschieht. Das funktioniert, indem man wirtschaftliche Ziele mit ökologischen und sozialen verbindet. Wenn wir Schritt für Schritt unseren Alltag etwas nachhaltiger gestalten und jeder seinen Teil beiträgt, können wir viel bewirken. Hier sind ein paar Ideen, die keinen extremen Verzicht erfordern. Denn nachhaltig zu leben, ist eigentlich ganz einfach!

Konsum

Den eigenen Konsum nachhaltig zu gestalten, bedeutet Lustkäufe zu reduzieren – das spart Geld, Ressourcen in der Produktion und trägt zur Müllvermeidung bei.

Unterscheiden Sie also das „Wollen“ vom „Brauchen“. **Besser ist es, mit wenigen, dafür hochwertigen Sachen auszukommen** und diese so lange wie möglich zu pflegen. Und was kaputtgeht, lässt sich oft einfach reparieren, anstatt es direkt zu entsorgen.

- So manches können Sie auf Flohmärkten und Online-Plattformen gebraucht (ver)kaufen. Gerade **Second-Hand-Produkte** sind gegenüber billiger Neuware „Made in China“ oft unverwüstlich.
- Das Zauberwort heißt **Upcycling** – scheinbar wertloser Kram lässt sich mit einfachen Mitteln in etwas Nützliches verwandeln. Das kann ein Topfuntersetzer aus Korken sein, ein Wasserspender aus Plastikflaschen im Blumenbeet, ein Blumentopf aus einem alten Gummi-Stiefel oder sogar ein Bett aus Holz-Paletten!

- Kaufen Sie **Produkte, die unter fairen Bedingungen hergestellt wurden** und

weder die Umwelt belasten noch Menschen ausbeuten.

Es gibt faire Shopping-Portale wie fairmondo und Siegel wie Bio und Fairtrade, die viel über Herstellung, Handel und Inhaltsstoffe eines Produkts aussagen.

- Vermeiden Sie Verpackungsmüll und Plastik, wo es eben geht: Kaffeekapseln, To-go-Becher, unnötige Tüten und Folien. Viele Supermärkte bieten bereits **verpackungslose Einkaufsalternativen** an. Informieren Sie sich und bringen Sie dann einfach Ihre eigenen Jutebeutel und Dosen mit.
- **Verwerten Sie Reste** weiter. Aus Kaffeesatz lässt sich beispielsweise Körper-Peeling herstellen, er eignet sich als Blumendünger und leicht schwelend als Wespenschutz.
- **Trennen Sie Ihren Müll sorgsam** und denken Sie vielleicht über einen Kompost bzw. Biomüll nach.



Ressourcen



Schon bei der Wahl des Stromanbieters kann man mit Ökostrom aus Solar- und Windenergie viel richtig machen. Das A und O ist aber das Einsparen von Energie. Dazu gehören die alten Klassiker, die uns eigentlich auch schon unsere Eltern gelehrt haben:

- **Die Heizung nicht voll aufdrehen**, sondern konstant bei gemäßigter Temperatur heizen. Dabei unbenutzte Räume aussparen.
- Das Fenster nicht stundenlang kippen, damit die Wände nicht ganz auskühlen, sondern maximal **einmal pro Stunde Stoßlüften** und dann wieder schließen.
- **Geräte** wie Fernseher, Lampen oder Heizer **nicht im Stand-by-Betrieb** lassen, sondern ganz ausschalten. Praktisch sind dafür Mehrfach-Steckdosen mit Ein- und Ausschalter: Sobald man aus dem Haus geht, einfach die gesamte Steckdosenleiste ausschalten.
- **Energiesparlampen verwenden** und auf Festbeleuchtung verzichten – abends sorgen ein paar Kerzen gleich für eine gemütliche Atmosphäre!
- Seien Sie sparsam und **achtsam mit Leitungswasser**, indem Sie z. B. beim Einseifen unter der Dusche oder Zähneputzen den Hahn zudrehen und bei niedrigen Temperaturen und mit einem Bio-Waschmittel Wäsche waschen.
- Nahrung ist ebenfalls eine wertvolle Ressource, die unter Einsatz von Energie hergestellt wird. **Bewahren Sie Speisereste gut verschlossen auf**, damit möglichst wenig verdirbt.
- Reduzieren Sie Ihren CO₂-Ausstoß, indem Sie auf dem Weg zur Arbeit oder in der Freizeit **häufiger** an Stelle Ihres Autos die öffentlichen Verkehrsmittel oder **das Fahrrad nutzen**.
- Verzichten Sie im Büro darauf, jede E-Mail oder Vorlage auszudrucken, und steigen Sie auf digitale Dokumente um – mit dem **„papierlosen Büro“** als Stichwort.



Fazit: Nachhaltig leben fängt im Kleinen an!

Man muss nicht sein gesamtes Leben ändern, um nachhaltig zu leben. Probieren Sie als guten Vorsatz für das neue Jahr doch einzelne kleine Veränderungen aus. Neue Gewohnheiten brauchen aber natürlich einige Wochen, um sich zu festigen. Deshalb tasten Sie sich Schritt für Schritt vorwärts, um Ihre Erfolge feiern zu können. Nachhaltigkeit ist ein vielschichtiger Begriff – richtig umgesetzt, kann daraus ein gesünderes, glücklicheres und bei Weitem interessanteres Leben entstehen. Probieren Sie es aus!



Vegane Ernährung

Eine Antwort auf
Ressourcen-Verschwendung



Veganismus stößt trotz gesellschaftlicher Akzeptanz immer noch hier und dort auf Unverständnis. Dabei sind vegetarische und vegane Gerichte in Supermarktregalen und Restaurants längst keine Seltenheit mehr. Spätestens nach dem Tönnies-Skandal im Rahmen der Pandemie hinterfragen immer mehr Verbraucher die Massentierhaltung, schauen genauer hin, denken über aktiven Tierschutz und die Entlastung der Umwelt nach und kaufen bewusster ein.

Rein ernährungstechnisch ist vegane Ernährung ein Luxusproblem der übersättigten Gesellschaft. Denn bei Licht betrachtet, ist Veganismus keine Frage der Ernährung, sondern die Antwort, wie man mit den verfügbaren Ressourcen respektvoll umgeht.

„Die Rauchenden aus der Haltungsform 2 oder 3?“, fragt die Fleischerei-Fachverkäuferin die Dame neben mir.

Verständnisloser Blick. „Das ist das Strohschwein, eine bessere Haltungsform!“, fügt sie noch hinzu. Eifriges Nicken: „Dann bitte auf jeden Fall die bessere!“ Ich schmunzle leise hinter meinem Mundschutz.

Ich habe an diesem Tag zum ersten Mal in meinem Leben Bio-Fleisch gekauft und obwohl oder gerade weil meine Börse hinterher sehr viel leichter war, hat es sich richtig gut angefühlt. Seit einigen Monaten schon versuche ich mich als Teilzeit-Vegetarier, wie ich es gern nenne. Die meiste Zeit ohne Fleisch und Wurst, Eier nur vom Bauern um die Ecke, wo ich die Hühner auf der Wiese laufen sehe, im Restaurant schaue ich mir nur noch die vegetarischen Gerichte an und nur hin und wieder gönne ich mir ein wohlüberlegtes Stück Fleisch aus der besten Tierhaltung, die ich bekommen kann. Ich habe jedoch Arbeitskolleg*innen und Freund*innen, die sogar möglichst konsequent vegan leben, was ich sehr respektiere und bewundere. Sie vermeiden jede Form von tierischen Produkten – nicht nur im Essen.

Auch Daunenfedern im Bett, Kleidungsstücke mit oder aus Leder sind nicht vereinbar. Machen Sie sich bewusst, dass auch Honig ein tierisches Produkt ist und viele Lebensmittel mit tierischen Erzeugnissen hergestellt werden. Konsequenter vegan zu leben, ist gar nicht so einfach – eine Mühe, die überzeugte Veganer aber gerne auf sich nehmen.

„Aber man braucht doch Proteine!“, würde meine Oma sagen. Ist vegetarisch/vegan also überhaupt gesund?

Fleisch und andere tierische Lebensmittel enthalten Bestandteile, die Entzündungen im Körper fördern und so zu Rheuma oder Gicht führen können. Ein unverhältnismäßiger Konsum von fettem Fleisch und Wurstwaren macht darüber hinaus dick, kann den Cholesterinspiegel erhöhen und erhöht die Gefahr, an Arterienverkalkung, Typ-2-Diabetes, Herzerkrankungen und Übergewicht zu erkranken. Weniger Fleisch ist also nicht nur tierfreundlicher, sondern auch gesünder. Für die Proteinzufuhr gibt es vielfältigen Ersatz; besonders gut kann zum Beispiel die Kombination aus Hülsenfrüchten und Getreide, z. B. Linsen mit Reis, in körpereigenes Protein umgewandelt werden. Neben Hülsenfrüchten, Tofu und anderen Soja-Produkten sind Vollgetreide, Nüsse, Ölsamen und Kartoffeln gute pflanzliche Quellen.

Entscheidung treffen

Eine weitere Alternative zu artgerechter Freilandhaltung ist der Kauf von Wildfleisch. Es enthält wenig Fett, ist frei von Pharma-Cocktails und verfügt über genügend Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.

Wie immer ist auch die für Sie richtige und gesunde Ernährung individuell und eine Frage der Balance. Alles Extreme ist ungesund. Wie wäre es denn mit folgendem Kompromiss:

Drei Tage in der Woche vegetarisch, an drei Tagen vegan und an einem Tag in der Woche greifen Sie zu einem kleinen, hochwertigen Stück Fleisch aus gesicherter Herkunft und in bester Qualität. Ein möglichst abwechslungsreicher bewusster Mix unserer Nahrungsmittel ist für unsere Gesundheit immer noch das Beste. Und unser Kassenzettel ist immer auch unser Stimmzettel.



Empfehlung für die Woche:

3 x vegetarisch

3 x vegan

1 x sehr hochwertiges Fleischstück

Quellen: albert-schweitzer-stiftung.de
Autor: Lena E. J. Pollmeier

Klimawandel und psychische Gesundheit

Was hat das miteinander zu tun?

„Fridays for Future“-Bewegungen auf den Straßen, von der Dürre abgeplatzte Baumrinden, Insektenplagen, vertrocknete Äcker und Missernten – bereits jetzt verändert sich unser Leben durch den Klimawandel. Uns daran anzupassen und dem Negativtrend aktiv entgegenzuwirken, ist eine große Aufgabe und betrifft die Art, wie wir Energie bereitstellen, unsere Wohnungen heizen, uns ernähren und fortbewegen. Unsere Lebensbedingungen auf der Erde werden sich ändern, unser Alltag wird ein anderer sein.

Hintergrund

Die „Psychologists/Psychotherapists for Future« (Psy4F) sind ein Zusammenschluss von über 4.000 Kolleginnen und Kollegen, die sich hinter die Ziele der »Fridays for Future« – Bewegung und die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Klimaforschung stellen. Die Klimakrise ist auch eine psychologische Herausforderung.

Für weitere Informationen: >> www.psychologistsforfuture.org

Der zunehmende Wahlerfolg der Grünen (wie bei der vorausgegangenen Europawahl oder der Kommunalwahl in NRW) zeigt, dass der Klimawandel im kollektiven Bewusstsein immer mehr an Bedeutung gewinnt. Forscher aus Kanada und Australien haben in einem Fachartikel (2018) wissenschaftliche Antworten zu der Frage gesammelt, wie der Klimawandel direkt und indirekt Einfluss auf unsere seelische Gesundheit nimmt.

Wie viele körperliche Krankheiten, die an heißen Tagen häufiger auftreten oder sich verschlimmern, so etwa Schlaganfälle oder Herzinfarkte, gibt es auch psychische Krankheiten, bei denen Menschen auf Hitze empfindlicher reagieren. Schizophrenie, Depression oder Ängste verschlechtern sich an heißen Tagen, wie die Zahlen von Klinik-Einweisungen belegen. Auch ist ein Anstieg von aggressiven Handlungen und sogar Suiziden bei höheren Temperaturen zu verzeichnen. Gleichzeitig können Medikamente für psychische Krankheiten die Wärmeregulation von Patienten beeinträchtigen, die auch bei Suchtkranken oft sowieso nicht gut funktioniert. Durch den Klimawandel ausgelöste Extrem-Ereignisse wie Überflutungen, Stürme, Dürren und Waldbrände führen zu Traumata und anderen psychischen Krankheiten, begleitet von Auseinandersetzungen um immer knapper werdende Ressourcen.

Bianca Rodenstein, Psychologists for Future:

„Die Forschungslage bestätigt, dass die Klimakrise eine Gesundheitskrise ist, da ihre Folgen unsere physische und psychische Gesundheit bedrohen.“

Es sind aber nicht nur die direkten Folgen der Erderwärmung und der Naturkatastrophen, die Menschen belasten:

Die Veränderungen zu akzeptieren und sich anzupassen, stellt ebenfalls für jeden Einzelnen eine psychische Belastung dar. Das gilt besonders für diejenigen, die bereits ein höheres Risiko tragen: Wer sich bei Hitze nicht in den eigenen Garten flüchten kann, wer keine finanziellen Rücklagen hat, wer durch Strukturwandel seine Arbeitsstelle verliert oder wer nicht auf soziale Unterstützung zurückgreifen kann, ist bei den Veränderungen weniger geschützt. Diese Menschen leiden nicht nur häufiger körperlich, sondern auch seelisch.

Fazit

Wenn wir es schaffen, unsere Gesellschaft nachhaltig umzubauen und die Erderwärmung zu begrenzen, können sich auch die Bedingungen für unsere seelische Gesundheit dauerhaft verbessern:

- Städte, in denen der Verkehr und damit auch Lärm und Luftschadstoffe reduziert werden und in denen viele Grünflächen die Luft kühlen, verschaffen Erholung.
- Bewusster zu konsumieren und uns zu ernähren fördert unsere Gesundheit.
- Und wenn wir es schaffen, die Erderwärmung aufzuhalten, werden wir gelernt haben, Aufgaben solidarisch zu lösen.

**Davon werden alle profitieren:
Nicht nur diejenigen, die anfangs zu den Verlierern des Wandels gehören, sondern vor allem die Schwächsten, zu denen auch Menschen mit psychischen Erkrankungen gehören.**

Mehr Informationen im aktuellen Faktenblatt: „Was wir heute übers Klima wissen!“
» www.klimafakten.de



Wert geschätzt

BKK-Initiative unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen

Dankbarkeit und Wertschätzung sind Gefühle, die im Alltag oftmals untergehen. Jemandem tatsächlich einmal in Worten mitzuteilen, wie großartig man findet, was er oder sie geleistet hat, sich für alltägliche Hilfe und für als selbstverständlich empfundene Arbeit zu bedanken, wird schnell vergessen. Die Bertelsmann BKK unterstützt seit Anfang 2020 die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT und fördert damit ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen.

Denn „Danke für deine wertvolle Arbeit“ hören Mitarbeitende in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen viel zu selten. Auch wissenschaftliche Untersuchungen belegen, was im Praxisalltag erlebt wird: Fehlende Wertschätzung geht mit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit der Beschäftigten einher.

Genau hier setzt WERTGESCHÄTZT an. In direkter Zusammenarbeit mit den Einrichtungen werden Rahmenbedingungen für eine gesundheitsfördernde und wertschätzende Unternehmenskultur geschaffen. Dabei wird stets ein individuelles Programm aus Maßnahmen von einem persönlichen Berater der Initiative in Kooperation mit der Einrichtung erstellt, das die aktuelle

Situation begutachtet und Ziele definiert. Um Erfolge nachhaltig in der Einrichtung zu verankern, werden die Aktivitäten durch ein Gremium gesteuert, bewertet, angepasst und erweitert. Es können Aktivitäten wie Führungskräfte-Seminare, Fokusgruppen zu Themen wie ergonomisches Arbeiten in der Pflege oder Seminare für Mitarbeitende mit Themen wie achtsam essen, wertschätzende Teamentwicklung oder Förderung der individuellen Resilienz einbezogen werden.

Miriam Wigand aus dem Team Gesundheitsmanagement erläutert die Motivation der Bertelsmann BKK:

„Pflegekräfte begegnen in ihrer Arbeit nicht erst seit Corona immer größeren Herausforderungen. Mit WERTGESCHÄTZT wollen wir Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser bei der Entwicklung einer gesunden Unternehmenskultur und der Bewältigung von Herausforderungen – heute und in Zukunft – unterstützen.“

WERT GESCHÄTZT



Das Feedback zeigt:

WERTGESCHÄTZT trifft einen Nerv. Denn Wertschätzung ist mehr als ein gutes Gefühl: Als Teil einer Unternehmenskultur wird sie zur Haltung, die Beschäftigten den Rücken stärkt, sie stark macht und mit Stolz auf ihre Arbeit erfüllt. Seit April 2019 profitieren inzwischen mehr als 60 Einrichtungen bundesweit von der Initiative.

Interessierte Einrichtungen können sich weiterhin an der Initiative beteiligen. Für die Vereinbarung eines unverbindlichen Gesprächs reicht eine E-Mail an: info@bkk-wertgeschaeetzt.de



6 Tipps für mehr Wertschätzung im Alltag

1 Machen Sie sich frei von Neid auf Dinge, die ein anderer vielleicht schon erreicht hat.

Erkennen Sie Ihre eigenen Stärken, denn wer mit seinen Erfolgen zufrieden ist, kann auch andere beglückwünschen und respektieren.

2 Nehmen Sie Bedürfnisse anderer ernst und stellen Sie gegebenenfalls Ihre eigenen auch einmal zurück.

Seien Sie dabei zuvor- und entgegenkommend, indem Sie anderen das Gefühl nehmen, sich aufzudrängen: Hier greift das klassische Beispiel, einer älteren Person im Bus Ihren Sitzplatz anzubieten, bevor sie danach fragen muss.

3 Verschenken Sie Zeit.

Jegliche Beziehungsform leidet darunter, wenn einer der Beteiligten zu wenig Zeit investiert, und zerbricht unter Umständen aufgrund des daraus resultierenden Mangels an Wertschätzung.

4 Begegnen Sie anderen stets mit Respekt und Höflichkeit ...

... d. h. sprechen Sie auf Augenhöhe, suchen Sie Blickkontakt, schenken Sie ein ehrliches Lächeln, hören Sie aufmerksam zu und stellen Sie interessierte Rückfragen.

5 Hilfsbereitschaft beruht auf gegenseitiger Wertschätzung.

Sowohl Sie selbst als auch der Hilfesuchende fühlen sich in dieser Situation respektiert und wertvoll.

6 Nichts drückt Wertschätzung so sehr aus wie Dankbarkeit.

Mit Dankbarkeit äußern Sie Respekt und Anerkennung für die Handlung Ihres Gegenübers. Sie verdeutlichen, dass Sie sein Tun nicht als selbstverständlich empfinden.

Hintergrund

Gemäß Pflegepersonal-Stärkungsgesetz (PpSG) sollen die gesetzlichen Krankenversicherungen seit 2019 mindestens 1 Euro je Versicherten für die Betriebliche Gesundheitsförderung in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen aufwenden. 31 Betriebskrankenkassen haben ihre hohe Expertise gebündelt und schaffen auf diese Weise ein gemeinsames Angebot.

Mehr Informationen zur BKK-Initiative unter: » www.bkk-wertgeschaeetzt.de

Tirol

Erlebe den Berg!

Genussvoller Skiurlaub in der Silvretta-Region

Spektakuläre Kulisse, zahlreiche Dreitausender, Schneesicherheit von Dezember bis April – kaum ein Ort in den Alpen eignet sich so gut für einen aktiven Winterurlaub wie Galtür im Herzen der Silvretta-Gebirgsgruppe. 43 variantenreiche Pistenkilometer, Tiefschneeabfahrten, erstklassige Loipen, präparierte Winterwanderwege und hochmoderne Bergbahnen sorgen im höchst gelegenen Skigebiet des Tiroler Paznauntals für beste Wintersportbedingungen. Am Ortseingang gelegen, mit beeindruckender Aussicht auf die 2.671 m hohe Ballunspitze, begeistert das 4-Sterne-Alpenhotel Tirol seine Gäste mit behaglichem Komfort, gemütlichen Zimmern und einer ebenso leckeren wie gesunden alpinen Wellnessküche getreu dem Motto

„Regionalität, Tradition und Nachhaltigkeit“. Für beste Erholung steht zudem der kleine aber feine Wellnessbereich, mit Whirlpool, Finnischer Sauna und Eukalyptus-Dampfbad zur Verfügung – die perfekte Wohltat nach einem langen Skitag.

Info & Buchung

Alpenhotel Tirol • Familie Lorenz
Hausnr. 68 • A-6563 Galtür
Tel. 0043 54438206 • info@alpenhotel-tirol.com
www.alpenhotel-tirol.com



Das **** Alpenhotel Tirol auf einen Blick

- ✓ Auf über 1.500 m in Galtür ✓ 2 Minuten ins Zentrum
- ✓ Komfort-Doppel- und Einzelzimmer ✓ Spezielle Allergikerzimmer
- ✓ Kreative, regionale Küche ✓ Mitglied bei „Bewusst Tirol“
- ✓ Moderner Wellnessbereich mit Whirlpool, Sauna und Dampfbad
- ✓ Ideal für Allergiker – ausgezeichnet mit dem ECARF-Qualitätssiegel
- ✓ Skigebiet Galtür (40 Pisten-km) ✓ Nachtskilaufpiste (2,2 km)
- ✓ Loipen auf 1.377 m bis über 2.000 m ✓ 60 km Winterwanderwege



Winterurlaub in der Silvretta

- ✓ Übernachtung im Komfortzimmer
- ✓ Frühstück ✓ Nachmittags-Imbiss
- ✓ 4-Gang Wahl-Abendmenü
- ✓ Nutzung des Wellnessbereichs

ab **588 €**
pro Woche

Doppelzimmer ab **84 €** pro Person/ Nacht

Einzelzimmer ab **98 €** pro Person/ Nacht

NEU Urlaubs-Gewinnspiel

Gemeinsam mit dem Alpenhotel Tirol werden unter allen Einsendungen 5 Übernachtungen inklusive Halbpension für 2 Personen im Doppelzimmer verlost.

Beantworten Sie folgende Gewinnfrage:

In welchem Tal liegt der Ferienort Galtür?

- A** Paznauntal **B** Pustertal **C** Passeiertal

Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel Alpenhotel Tirol“ an:
bkk-bertelsmann@alpenjoy.de
Einsendeschluss ist der 15.01.2021. Viel Glück!

Dieses Gewinnspiel wird durchgeführt von alpenjoy.de – dem Ferienportal für Urlaub in den Alpen.

Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erkläre ich mich damit einverstanden, nach dem Gewinnspiel von alpenjoy.de per E-Mail kontaktiert zu werden.

Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise: Teilnahmeberechtigt sind alle Leser dieses Magazins. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde vom Alpenhotel Tirol zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von alpenjoy.de benachrichtigt.

Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten: Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer E-Mailadresse willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. alpenjoy.de verwendet Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löscht Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht.

Bitte beachten Sie: Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15ff das Recht, jederzeit anzufordern, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.



Die ePA kommt

Die elektronische
Patientenakte
per App



Meine Befunde – immer griffbereit

Ab dem 1. Januar 2021 können alle Versicherten eine elektronische Patientenakte (ePA) kostenlos nutzen. Auf freiwilliger Basis können in der App auf dem Smartphone Gesundheitsdaten sicher verwaltet werden. Allein die Nutzer haben die alleinige Datenhoheit und können bestimmen, ob und wer wie lange Zugriff auf die Akte haben soll.

Ausblick

Welche Funktionen stehen ab Januar 2022 zur Verfügung?

Ab dem 1. Januar 2022 können noch weitere Gesundheitsdaten in der ePA gespeichert werden: Impfausweise, Mutterpässe, Untersuchungshefte für Kinder, Zahnbonushefte und Übersichten über bereits in Anspruch genommene Krankenkassenleistungen. Ab diesem Datum wird es auch möglich sein, für jedes einzelne Dokument Leseberechtigungen zu erteilen: Sie entscheiden dann noch einfacher und zielgerichteter, welche Daten Sie Ärzten oder Gesundheitsdienstleistern zur Verfügung stellen wollen. Denn nicht jeder möchte, dass beispielsweise der Pflegedienst auch von den Diagnosen des Hautarztes weiß. Hier sind deshalb individuelle Lösungen möglich. Auch ist dann möglich, dass die eigene ePA durch dritte, persönliche Vertreter geführt wird. Das ist beispielsweise bei Pflegebedürftigen von Vorteil, die die ePA selbst nicht bedienen können. Zu guter Letzt können ab dem Jahr 2022 alle Daten aus der ePA bei einem Kassenwechsel ganz unkompliziert übernommen werden.

Welche Funktionen stehen ab Januar 2023 zur Verfügung?

Ab dem 1. Januar 2023 können außerdem Daten zur pflegerischen Versorgung der Versicherten in der ePA gespeichert werden, ebenso wie sonstige von Gesundheitsdienstleistern bereitgestellte Daten. Ab 2023 ist darüber hinaus geplant, auch elektronische Krankschreibungen nutzen zu können. Auch diese können in der ePA gespeichert und geteilt werden. Daten aus der ePA können wissenschaftlichen Forschungszwecken zur Verfügung gestellt werden.

Welche Funktionen kommen nach 2023 dazu?

In weiterer Zukunft soll die ePA dann auch digitale Überweisungsscheine, Organpendeausweise oder Patientenverfügungen beinhalten können.

Gesundheitsdaten einfach und sicher selbst verwalten

Die ePA ist in Zukunft der persönliche digitale Speicherort für Ihre Gesundheitsdaten, wie ein Tresor, für den nur Sie den Schlüssel haben und entscheiden können, welche Daten Sie hineinlegen und teilen möchten. In der ePA können Ärzte mit Ihrer Freigabe Diagnosen, Befunde oder Medikationspläne für Sie ablegen. Sollte nun ein Arzt Ihre Befunde oder Dokumente benötigen, braucht er den passenden Schlüssel, also eine explizite Freigabe von Ihnen. Sie können somit Ihre Daten freigeben und damit bequem online und digital übertragen. Unnötige Arztbesuche gehören damit der Vergangenheit an. Das macht Ihnen das Leben viel einfacher und entlastet gleichzeitig die Akteure im Gesundheitssystem!

Sie behalten jederzeit den Überblick über Ihre Gesundheitsdaten – und haben so auch Ihren Medikationsplan schnell zur Hand. Mit der ePA verhindern Sie zudem Doppel-Untersuchungen und sparen sich und den Ärzten unnötigen Aufwand.

Erfahren Sie mehr unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/epa

Ergebnis JAHRES-RECHNUNG 2019

In Folge eines Anstiegs der Ausgaben um 10,2 Prozent auf insgesamt 139,2 Mio. Euro schließt die Bertelsmann BKK das Geschäftsjahr 2019 mit einem Überschuss der Ausgaben in Höhe von 2,8 Mio. Euro ab.

» **Ausreichende Reserven sichern die Leistungsfähigkeit, so dass Leistung und Service in vollem Umfang erhalten bleiben.**

Zurückzuführen sind die über Plan gestiegenen Ausgaben auf vielfältige gesetzliche Anpassungen der Vorjahre, die sich teilweise zeitverzögert finanziell auswirken und die gesetzliche Krankenversicherung insgesamt betreffen.

Die Bertelsmann BKK hat die Jahresrechnung durch die Kohlhepp GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft prüfen lassen. Diese hat mit Datum vom 30. April 2020 einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilt.



Mitglieder-/Versichertenentwicklung

	2019 absolut	2018 absolut
Versicherte	48.214	48.410
Mitglieder	35.692	35.615

Einnahmen

	2019 absolut in Euro	2019 je Versicherten in Euro
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	124.730.588,91	2.587,02
Zusatzbeiträge	10.271.908,90	213,05
sonstige Einnahmen	1.397.600,20	28,99
Einnahmen gesamt	136.400.098,01	2.829,06

Leistungsausgaben

	2019 absolut in Euro	2019 je Versicherten in Euro	Veränderung zu 2018 in % je Versicherten
Ärztliche Behandlung	24.701.285,77	512,33	4,75
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	8.239.521,11	170,89	2,47
Zahnersatz	1.921.260,18	39,85	3,32
Arzneimittel	21.051.539,38	436,63	15,56
Hilfsmittel	4.870.672,58	101,02	18,80
Heilmittel	4.212.540,35	87,37	28,30
Krankenhausbehandlung	37.901.560,74	786,11	5,90
Krankengeld	11.549.378,96	239,54	24,72
Fahrtkosten	2.665.770,02	55,29	31,30
Vorsorge- und Reha-Leistungen	2.294.302,61	47,59	10,53
Schutzimpfungen	1.348.284,44	27,96	47,41
Früherkennungsmaßnahmen	1.823.242,20	37,82	0,58
Schwangerschaft u. Mutterschaft ohne stat. Entbindung	1.101.586,85	22,85	1,30
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	2.908.244,18	60,32	22,12
Dialyse	688.681,30	14,28	20,24
sonstige Leistungsausgaben	3.797.664,70	78,77	31,52
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	131.075.535,37	2.718,62	11,18
Prävention (als Davonposition aus 5999)	5.756.967,10	119,40	13,74

weitere Ausgaben

	2019 absolut in Euro	2019 je Versicherten in Euro
Verwaltungsausgaben	6.781.840,92	140,66
sonstige Ausgaben	1.340.693,08	27,81
Ausgaben gesamt	139.198.069,37	2.887,09

Vermögen

	2019 absolut in Euro	2019 je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	902.217,11	18,71
Rücklage	11.112.000,00	230,47
Verwaltungsvermögen	66.433,13	1,38
Vermögen gesamt	12.080.650,24	250,56

Digitalisierung und Teilnehmerrekord



Fit for Work 2020

Von Juni bis September zeigten über 1.200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Bertelsmann im Rahmen von „Fit for Work“, wie sich der Arbeitsalltag mit körperlicher Aktivität kombinieren lässt – dieses Jahr erstmals mit einer digitalen Aktionsplattform.

Mit einem Teilnehmerrekord von über 1.200 wurden bei der diesjährigen „Fit for Work“-Aktion gemeinsam über 500.000 Kilometer gesammelt. Das entspricht etwa dem 625-fachen der Strecke von Gruner + Jahr in Hamburg bis zur Penguin Random House Verlagsgruppe in München. Ein Auto hätte auf dieser Strecke rund 100.000 Kilogramm CO₂ ausgestoßen. Der Aktivität waren in den vergangenen Monaten keine Grenzen gesetzt: Als aktive Kilometer zählten nicht nur Arbeitswege, sondern auch sonstige aktive Kilometer rund um den Arbeitsalltag wie z. B. der Spaziergang in der Mittagspause, die Radstrecke zum Supermarkt oder die Feierabend-Laufrunde. Viele Kolleginnen und Kollegen begrüßten die spontan angepasste Aktion.

Dazu eine Teilnehmerin der Mediengruppe RTL:

„Tolle umgewandelte Aktion für die Corona-Zeit. Mich und auch sicher viele Kollegen motiviert es, sich mehr zu bewegen und noch eine Extra-Runde zu laufen.“

Einen Beitrag zur hohen Motivation leistete nicht zuletzt die neue digitale Aktionsplattform. Nach einer einmaligen Registrierung konnten die täglichen Aktivitäten im Aktionskalender gespeichert werden. Eine Team-Zuordnung ermöglichte das gemeinsame Kilometer-Sammeln mit

Kolleginnen und Kollegen des eigenen Standorts. Von den 136 Teams waren die mit aktiven Teilnehmern stärksten Teams die DDV Mediengruppe (Dresden), das Corporate Center (Gütersloh) und Arvato Systems (Gütersloh und Bielefeld).

Neben Gesundheit und Wohlbefinden gab es mit mindestens 20 aktiven Tagen oder 200 Kilometern attraktive Preise von Sponsoren rund um die Themen Fahrrad, Sport und Gesundheit zu gewinnen: Ein E-Mountainbike von Fischer, einen 500-Euro-Gutschein oder ein Mountainbike von Lucky Bike, mehrere Ortlieb-Radtaschen, hochwertige Präsente von Sebamed und Trinkflaschen sowie Sporthandtücher der BKK.

Fit for Work

„Fit for Work“ ist eine jährlich stattfindende Aktion von Bertelsmann Sport & Gesundheit und der Bertelsmann BKK, bei der es um eine aktive Gestaltung des Arbeitsalltags geht – ob mit dem Rad, zu Fuß oder anderweitig aktiv. Die Aktion fand erstmalig 2011 statt, wurde stetig weiterentwickelt und feierte dieses Jahr zehnjähriges Jubiläum.

BeFit 
Bertelsmann Sport & Gesundheit

Mit Schwung ins neue Jahr in Gütersloh

In diesen Tagen erscheint das neue Bertelsmann Sport und Gesundheit Kursprogramm für das erste Halbjahr 2021. Informieren Sie sich über die vielfältigen Kursangebote rund um Bewegung und Entspannung im Raum Gütersloh:

» www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de



Neu in der BKK

Voller Elan in Ausbildung & Berufsleben

Gesundheitsmanagement

Schon seit April unterstützt **Sebastian Luschnat** das Gesundheitsmanagement der Bertelsmann BKK. Nach seinem Master-Studium der Gesundheitswissenschaften war er bereits seit fast zehn Jahren in verschiedenen Branchen im Bereich Gesundheitsmanagement tätig – zuletzt als Leiter für Gesundheitsmanagement bei EDEKA Regionalgesellschaft in Minden.

Den Fokus seiner Arbeit legt er auf die Themen Führung, Unternehmenskultur und Mitarbeitergesundheit. Komplexe Inhalte leicht verständlich und Gesundheit erlebbar zu machen, erfüllt ihn mit Motivation und Begeisterung.



Stolze Berufsstarter

Winona Sophie Krell und **Christina Amedick**

haben ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten im August 2017 begonnen und sind immer wieder über sich selbst hinausgewachsen. Mit ihrem Abschlusszeugnis in den Händen sind sich beide völlig einig: „Die Arbeit der vergangenen drei Jahre hat sich richtig ausgezahlt. Es war ein langer und nicht immer leichter Weg, aber wir haben es geschafft!“

Für **Winona** ist ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung gegangen, da sie nach Ausbildungsende auch weiter bei der BKK beschäftigt bleibt. Als Springerin gewinnt sie Einblicke in alle Fachbereiche und genießt ihre abwechslungsreichen Arbeitstage. **Christina** gehört nun zum Team Mitgliedschaft und freut sich über das ausgesprochen positive Klima mit den Kolleg*innen. In ein paar Jahren kann sie sich aber durchaus vorstellen, nochmal die Schulbank zu drücken und eine Fortbildung zu machen. Außerdem ist sie motiviert, künftig mit den Azubis der BKK zusammenzuarbeiten und ihr Wissen weiterzugeben.



(v. l. n. r.) Winona Krell, Christina Amedick, Jasmin Vogt

Das Lernen musste unsere dritte Absolventin nach acht Jahren Berufsleben als Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte auch erst wieder lernen. **Jasmin Vogt** hat sich ambitioniert und erfolgreich neu orientiert und ihre Ausbildung im Angestelltenverhältnis in zwei Jahren absolviert. „Ich habe während meiner Seminarzeit so viele neue tolle Menschen kennengelernt, ob es meine Seminarkollegen oder auch die Dozenten waren.“ Vorbei die Zeiten monotoner Arbeit – im Team Leistung fühlt sie sich seit April nun endlich angekommen.

Unser Nachwuchs

Mit **Pia Halten** und **Kinora Akay** starteten im August gleich zwei neue Auszubildende voller Ehrgeiz und Motivation eine Karriere bei der Bertelsmann BKK. Nachdem schon Kinoras Vater seit Jahren bei Arvato angestellt ist und sie die BKK als zuverlässigen Versicherungspartner kennenlernen durfte, hat sie sich genau wie Pia während eines zweiwöchigen Praktikums von den Qualitäten einer Ausbildung bei der Bertelsmann BKK überzeugen können. Mit besonderer Begeisterung erfüllen sie der individuelle Kundenkontakt und das herzliche Arbeitsklima in den abwechslungsreichen Fachbereichen. Wir freuen uns für die beiden und wünschen viel Erfolg!



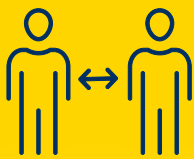
(v. l. n. r.) Pia Halten, Kinora Akay

Die ergänzten AHA-Regeln: plus C und L

Befolgen Sie weiterhin Hygiene- und Verhaltensregeln, um sich und andere vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu schützen.



Abstand + Hygiene + Alltagsmasken



Halten Sie im öffentlichen Raum einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen.



Waschen oder desinfizieren Sie Ihre Hände regelmäßig für mindestens 30 Sekunden.



Decken Sie Mund und Nase mit einem engliegenden Mund-Nasen-Schutz komplett ab.

Corona-Warn-App + Lüften



Installieren Sie die Corona-Warn-App auf Ihrem Smartphone und nutzen Sie diese.



Sie sollten regelmäßig stoßlüften und sich an der frischen Luft bewegen.



» www.bertelsmann-bkk.de/corona

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service