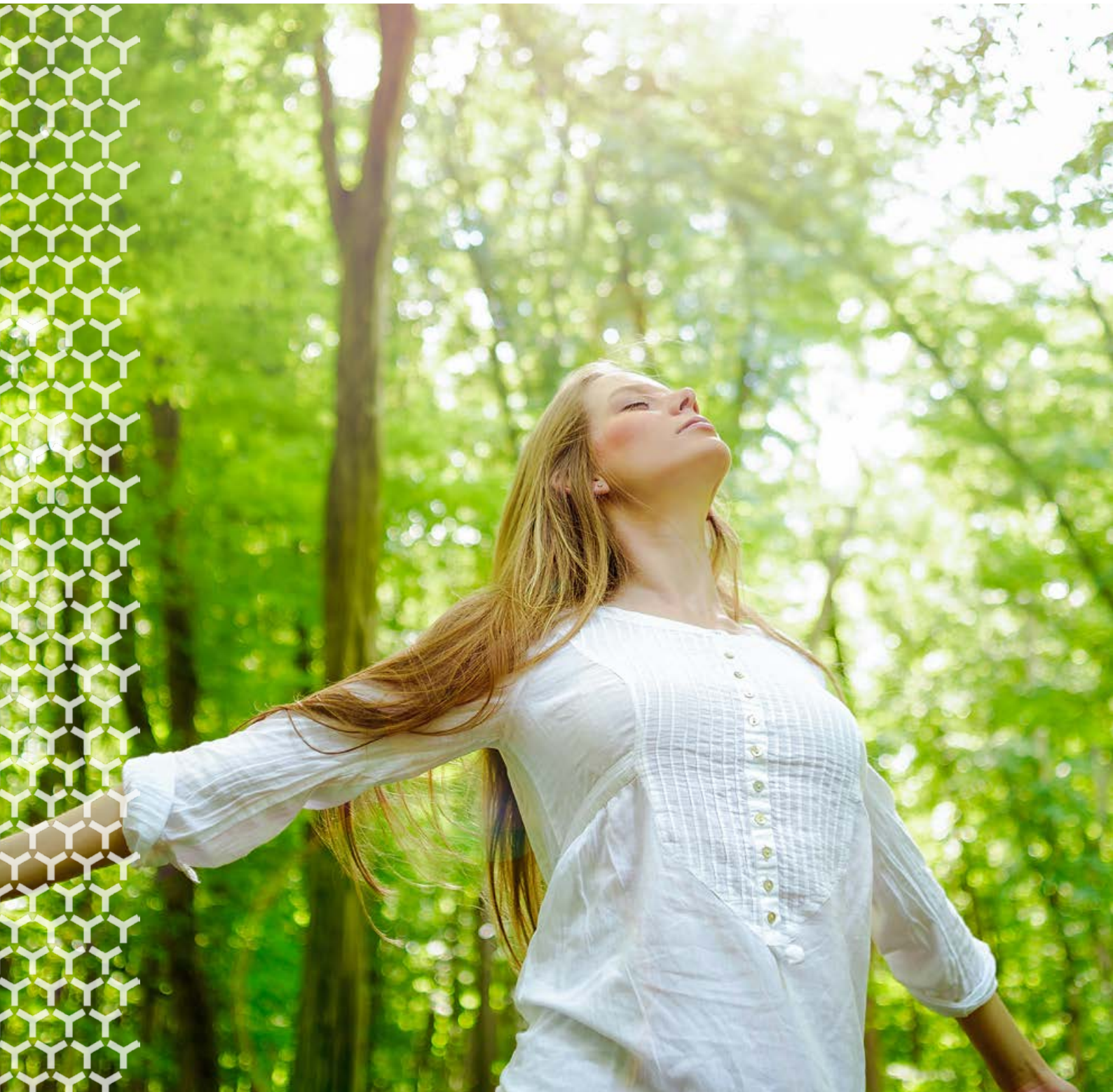


bewusst gesund

2 | 2024

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Tief durchatmen!

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT



Inhalt

Seite 4 – 5

Wir für Sie

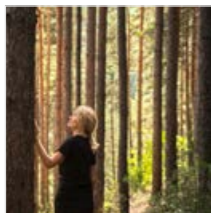
Das BKK Geschäftsjahr 2023 in Zahlen



Seite 6 – 7

Gesundheit

Isabells Gesundheitstipps: Der Wald – ein Geschenk für unsere Gesundheit



Seite 10 – 11

Gesundheit

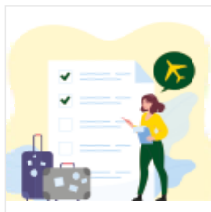
Was Rauchen für Ihre Lunge bedeutet



Seite 12

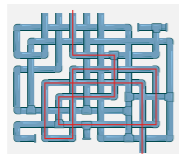
Service

Krankenversicherungsschutz im Ausland



- 3 Editorial
- 4 – 5 Das BKK Geschäftsjahr 2023 in Zahlen
- 5 Unser Auszubildender stellt sich vor
- 6 – 7 Isabells Gesundheitstipps: Der Wald – ein Geschenk für unsere Gesundheit
- 8 – 9 Tief durchatmen!
„Care Life“ – die Lunge**
- 10 – 11 Was Rauchen für Ihre Lunge bedeutet
- 12 Krankenversicherungsschutz im Ausland
- 13 Basteltipp: Schiff ahoi
- 14 Rezeptidee: Lemon-Curd-Mousse und -Dessert
- 15 Rätselspaß für Groß und Klein: Das blaue Wunder erleben

Lösungen von Seite 15



Schätzfragen:
1. C / 2. B / 3. A

fest · flüssig · gasförmig
1. Ba / 2. Cb / 3. Ac



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



Liebe Leserin, lieber Leser,

sie stehen sich nach wie vor unversöhnlich gegenüber: Befürworter und Gegner der Freigabe von Konsum-Cannabis. Eines ist weiterhin gesichert und unstrittig: Medizinal-Cannabis. Es kann ärztlich verordnet werden für Patienten mit einer schwerwiegenden Erkrankung, die entweder lebensbedrohlich ist oder die Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigt.

Noch dramatischer: Reichlich Kritik und wenig Lob gibt es für die von Gesundheitsminister Karl Lauterbach seit langem geplante Klinikreform; es geht um viel Geld und vor allem um Kompetenzen. Rund 300 Seiten umfasst sein Entwurf eines „Gesetzes zur Verbesserung der Versorgungsqualität im Krankenhaus und zur Reform der Vergütungsstrukturen (KHVVG)“. Die meisten Beteiligten – Länder, Krankenhausträger, Verbände, Krankenkassen usw. – sehen zwar die Notwendigkeit für grundlegende Veränderungen, wie so oft steckt aber der Teufel im Detail: Die Umsetzung vor Ort ist das Problem.

Ein erster Schritt wurde mit dem ebenfalls lange umstrittenen „Gesetz zur Förderung der Qualität der stationären Versorgung“ vollzogen. Versicherte können sich noch besser als bisher informieren, um eine selbstbestimmte und qualitätsorientierte Auswahlentscheidung für die gewünschte Behandlung zu treffen. Wie kam es doch noch zu einer Einigung im Vermittlungsausschuss und nachfolgend im Bundesrat? Lauterbach versprach den Ländern nicht nur kurzfristige Liquiditätshilfen, sondern auch einen 50 Mrd. Euro umfassenden Transformationsfonds für die anstehende Krankenhausreform. Damit sollen die einzelnen Bundesländer, die für die Krankenhausplanung und Investitionen zuständig sind, die Strukturen dem tatsächlichen Bedarf anpassen, um Qualität und Wirtschaftlichkeit nachhaltig zu verbessern.

Der Wermutstropfen: Die Hälfte, also 25 Mrd. Euro, sollen die gesetzlichen Krankenkassen finanzieren. Fazit: Dauer und Ausgang des Verfahrens sind ungewiss und werden aller Voraussicht nach in Zukunft steigende Beiträge mit sich bringen. Wir halten Sie über unser Magazin zu diesem Thema auch künftig auf dem Laufenden.

In diesem Magazin informieren wir über das BKK Geschäftsjahr 2023, Tipps rund um Ihre Gesundheit und zur Krankenversicherung im Ausland.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen erholsamen Urlaub, kommen Sie gesund zurück.

Ihr Ralf Hauer

Impressum

Herausgeber
BKK Groz-Beckert
Unter dem Malesfelsen 72
72458 Albstadt
Telefon 07431 89345 -0
Telefax 07431 89345 -99
info@bkk-gb.de
www.bkk-gb.de

Bildnachweis
Corinna sPitzBARTH
www.istock.com
siehe einzelne Seite

Gestaltung · Druckvorstufe
DSG1 GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 9
74076 Heilbronn
Telefon 07131 61618-0
www.dsg1.de

Redaktion
Ralf Hauer (V. i. S. d. P.)

Druck · Vertrieb
KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10

Projektidée
SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Telefon 09857 9794-10
Telefax 09857 9794-50
info@sdo.de, www.sdo.de

Erscheinungsweise
viermal jährlich

Auflage
4.450

Bezugsquelle
direkt bei der BKK Groz-Beckert

Anzeigen
Preise und Informationen unter
www.bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, die gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Das BKK Geschäftsjahr 2023 in Zahlen

Das BKK Geschäftsjahr 2023 kann insgesamt als sehr dynamisch zusammengefasst werden – und diese Dynamik wollen wir Ihnen hier ausführlich erklären.

Geschäftsjahr	2022	2023
Versicherte	7.265	7.366
Einnahmen (in Tausend EURO)		
Beitragseinnahmen		
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	22.024	22.207
Einnahmen aus dem Einkommensausgleich	1.401	441
Sonstige Einnahmen	180	181
Gesamt	23.605	22.829
Ausgaben (in Tausend EURO)		
Behandlung durch Ärzte	3.860	4.026
Behandlung durch Zahnärzte	1.239	1.368
Zahnersatz	324	335
Arzneimittel	3.280	3.388
Hilfsmittel	925	1.017
Heilmittel	1.067	1.201
Krankenhausbehandlung	6.023	6.822
Krankengeld	1.684	1.899
Leistungen im Ausland	43	67
Fahrtkosten	652	663
Kuren	64	104
Vorsorge, Gesundheitsförderung, Früherkennung	420	559
Leistungen bei Mutterschaft	594	558
Haushaltshilfe, Häusliche Krankenpflege	482	498
Übrige Leistungen	666	638
Sonstige Ausgaben und Finanzausgleiche	470	224
Verwaltungskosten	1.474	1.523
Gesamt	23.267	24.890
Ergebnis (in Tausend EURO)	+ 338	- 2.061



Wie sich die einzelnen Bereiche der Krankenversicherung im Jahr 2023 entwickelt haben, zeigt die abgebildete Übersicht.

Detaillierte Darstellungen, auch für den Bereich der Pflegeversicherung, können den Geschäftsberichten entnommen werden.

Diese können jederzeit bei der BKK eingesehen oder über den nachfolgenden QR-Code heruntergeladen werden.



Bei der Haushaltsplanung im Dezember 2022 wurde für das neue Geschäftsjahr zunächst ein Defizit von etwa 1,1 Millionen Euro angenommen. Diese Prognose war vor allem den gesetzlichen Bestimmungen geschuldet, wonach alle gesetzlichen Krankenkassen dazu verpflichtet waren, ihr bestehendes Vermögen abzubauen. Kamen die Krankenkassen dem Vermögensabbau nicht entsprechend nach, musste ein Betrag bis zur Höchstreserve an den Gesundheitsfonds abgeführt werden.

Da durch kaum steigende Ausgaben in der ersten Jahreshälfte bei uns kein Vermögensabbau vollzogen wurde, hatte der Verwaltungsrat sich im vergangenen August dazu entschieden, den individuellen Zusatzbeitragssatz auf 0,0 Prozent zu senken. Damit konnten unsere Versicherten und deren Arbeitgeber finanziell entlastet werden, außerdem wurde durch diese Maßnahme ein Abführen der Gelder, bis zur Höchstreserve, an den Gesundheitsfonds verhindert. Durch dieses Vorgehen wurden die Einnahmen in der zweiten Jahreshälfte um circa 217.000 Euro geschmälert, somit erfolgte der geplante Vermögensabbau.

Zu Beginn der zweiten Jahreshälfte waren steigende Kosten zu verzeichnen. Die Ausgaben in den Bereichen Krankenhaus, Heilmittel und Hilfsmittel sind im Vergleich zum Vorjahr deutlich angestiegen. Der größte Ausgabenanstieg erfolgte bei den Krankenhausbehandlungen. Zurückzuführen ist dies auf insgesamt steigende Krankenhauskosten, eine zunehmende Anzahl an Fällen sowie mögliche Nachholeffekte aus der Corona-Pandemie, sprich Behandlungen, die im Jahr 2022 zunächst ausgeblieben waren. Hierbei ist jedoch auch zu berücksichtigen, dass die Ausgaben im Bereich Krankenhaus im Geschäftsjahr 2022 überdurchschnittlich gering waren. Zwar nicht überraschend, aber für unsere BKK unerwartet hoch, fiel die im November 2023 eingegangene Ausgleichsverpflichtung des Risikostrukturausgleichs aus, wonach wir für unsere Krankenkassengröße mit einem erheblichen Betrag in Höhe von 704.000 Euro belastet wurden. Die geplanten Ausgaben wurden somit in Summe, unter anderem durch die nicht vorhersehbar hohen Ausgleichsverpflichtungen, um 445.000 Euro überschritten. Insgesamt verzeichnet das Geschäftsjahr 2023 ein Defizit in Höhe von circa 2,06 Millionen Euro. Damit sind wir als Krankenkasse dem vom Gesetzgeber geforderten Vermögensabbau nachgekommen.

iStock.com: bChairmpoj Pimpisarn, BKK Groz-Beckert

Willkommen im Team!

Unser Auszubildender stellt sich vor

„Hallo liebe Versicherte der BKK Groz-Beckert,

mein Name ist **Ronny Ritter**, ich bin 17 Jahre alt und komme aus Schwenningen auf dem Heuberg. Einen Großteil meiner Freizeit verbringe ich mit Sport wie beispielsweise dem Tischtennis spielen beim TSV Nusplingen oder beim Kraft- und Ausdauertraining.

Bei der BKK Groz-Beckert konnte ich mein dreitägiges Schülerpraktikum absolvieren. Die Einblicke in die Arbeit waren sehr interessant und vielseitig, weshalb ich mich im Anschluss an mein Praktikum entschieden habe, mich auf den Ausbildungsplatz zum Sozialversicherungsfachangestellten bei der BKK Groz-Beckert zu bewerben.

Ich freue mich auf eine interessante sowie abwechslungsreiche Ausbildung und darauf, Sie später bei Ihren Anliegen unterstützen zu können.“

Ihr Ronny Ritter





Isabells Gesundheitstipps Der Wald – ein Geschenk für unsere Gesundheit

Der Wald wird auch als die grüne Lunge der Erde bezeichnet

In den Blättern der Bäume läuft die Photosynthese ab. Dabei handelt es sich um einen Stoffwechselprozess, der mithilfe der Sonne aus Wasser und Kohlenstoffdioxid die Stoffe Glukose und Sauerstoff bildet. Eine 100-jährige Buche produziert pro Stunde etwa 1,7 Kilogramm Sauerstoff. Das ist so viel, wie etwa 50 Menschen in einer Stunde zum Atmen brauchen. Doch nicht nur für die Sauerstoffproduktion und unser Ökosystem ist der Wald ein unverzichtbarer Ort. Auch für die Gesundheit ist er von großem Wert.



Heilsamer Wald: Die Kraft aus der Natur für Körper, Geist und Seele

In unserer hektischen Welt suchen immer mehr Menschen nach Möglichkeiten, Stress abzubauen und die mentale Gesundheit zu stärken. Eine Methode, die immer beliebter wird, ist das „Waldbaden“. Ursprünglich kommt es aus Japan. Die Menschen tauchen in die Natur ein und erleben den Wald bewusst, um den Körper, den Geist und die Seele zu stärken.

Auszeit vom Alltag

Der Wald und die Natur spielen für die psychische Gesundheit eine große Rolle. Diese einzigartige Umgebung ermöglicht es uns, dem **Alltagsstress** zu entfliehen und uns mit der Natur zu verbinden.



Es geht beim **Waldbaden** oder Waldspaziergang nicht darum, viele Kilometer zurückzulegen oder eine sportliche Leistung zu erbringen, sondern vielmehr darum, die **Sinne zu öffnen** und die **Schönheit und Ruhe** des Waldes bewusst zu genießen.

Durch **bewusstes Atmen, achtsames Beobachten und Wahrnehmen** der Geräusche und Gerüche können wir unseren Geist beruhigen und eine tiefe Entspannung erreichen. Unser emotionales Wohlbefinden kann in der natürlichen Umgebung aufgetankt werden und unser Gefühl von Glück und Zufriedenheit wird gestärkt.

Auf diese Weise eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, **wirkt inspirierend und steigert die Kreativität**. Lassen Sie sich darauf ein und finden Sie eventuell ganz schnell die Lösung eines Problems.

Immunsystem stärken und Blutdruck senken

Studien haben gezeigt, dass Waldbaden auch eine Vielzahl von positiven Effekten auf unseren Körper hat.

Bewegung an der frischen Luft ist gut für unser Immunsystem. Forscher haben herausgefunden, dass Bewegung im Wald sogar doppelt so effektiv ist wie außerhalb des Walds. Die Anzahl der aktiven Immunzellen erhöht sich bei „Bewegung mit Waldluft“ messbar. Das liegt an den **Terpenen**. Terpene sind Duftstoffe, die von den Bäumen ausgeströmt werden, um miteinander zu kommunizieren sowie vor Schädlingen zu schützen. Die frische Waldluft ist reich an Terpenen und ätherischen Ölen, die von den Bäumen abgegeben werden und unser Immunsystem nachweislich stärken.

Der Aufenthalt im Wald **reduziert außerdem nachweislich den Blutdruck, senkt den Herzschlag und reguliert den Stresshormonspiegel**. Bei einer Studie in Korea stellten Ärzte fest, dass nach einem einstündigen Waldspaziergang bei allen Probanden der Blutdruck sank, die Lungenkapazität zunahm und die Arterien elastischer wurden. Bei der Kontrollgruppe, die durch die Stadt spazierte, ergaben sich dagegen keine Änderungen.

Darüber hinaus **verbessert** Waldbaden die **Sauerstoffversorgung des Körpers** und **macht gute Laune**.



Barfuß-über-Waldboden-Übung

Mit dieser Übung lade ich Sie ein, den Wald Schritt für Schritt barfuß zu entdecken.

- Suchen Sie sich dafür einen geeigneten Waldabschnitt. Ein weicher, moosiger oder mit Laub überzogener Waldboden ist ideal.
- Ziehen Sie Ihre Schuhe und Socken aus und beginnen Sie langsam zu gehen.
- Richten Sie dabei Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf Ihre Füße. Durch das Barfußgehen wird durch jeden Schritt eine direkte Verbindung mit dem Wald hergestellt.
- Setzen Sie die Füße achtsam und sorgfältig auf dem Waldboden auf.
- Bleiben Sie einen Moment stehen und schließen Sie Ihre Augen.
- Sie können diese Übung beliebig oft und so lange Sie Ihnen guttut wiederholen. Mindestens fünf Minuten sollten Sie dafür einplanen.

Entdecken Sie den Wald neu

Das Waldbaden ist wertvoll, um uns die heilende Kraft der Natur näherzubringen und die körperliche sowie die mentale Gesundheit zu stärken.

Der direkte Körperkontakt zur Erde hat sich bereits durch Studien als gesundheitsfördernd erwiesen. Auf der Erdoberfläche befinden sich viele überschüssige Elektronen. Durch das Barfußlaufen nimmt der Körper innerhalb kürzester Zeit Elektronen in sich auf und gleicht sich dem Spannungspotenzial der Erdoberfläche an. Dieser Prozess wird auch **Grounding** oder **Erden** genannt. Das Aufnehmen von Elektronen reduziert oxidativen Stress und wirkt sich entspannend auf unser Nerven- und Hormonsystem aus.

iStock.com: Xuroni/Petma/Haltipont/GoHappy

iStock.com: Wirestock/ed chechine, CORINNA sPuzBARTH

*Wir kommen stärker und ruhiger aus dem Wald, als wir hineingegangen sind. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Kraft und Erholung im Wald.
Ihre Isabell Dietrich*

Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen oder wünschen einen Gesundheitstipp? Ich helfe Ihnen gerne weiter.



Isabell Dietrich
Telefon 07431 89345 -53
isabell.dietrich@bkk-gb.de

Pause für die Augen

Wir verbringen heute viel Zeit vor dem Computer, Laptop oder Smartphone. Das ist für unsere Augen sehr anstrengend. **Unsere Augen brauchen einen Blick, der in die Weite schweift, verschiedene Strukturen, entfernte Gegenstände und unterschiedliche Farben wahrnimmt.** Im Wald können wir das trainieren und unsere Augen entlasten und regenerieren.

Information

Wir unterstützen unterschiedliche Kurse zum Thema Stressmanagement und Entspannung. Finden Sie hier direkt Ihren Gesundheitskurs.



Tief durchatmen!

Einatmen, ausatmen ... Solange die Lunge und unsere Atemwege funktionieren, ist Atmen eine Selbstverständlichkeit. Wir tun es rund 20.000-Mal am Tag – ein lebenswichtiger Reflex. Erkrankungen der Lunge bedeuten starke Einschränkungen für den ganzen Körper, weil dieser nicht optimal mit Sauerstoff versorgt werden kann. Zum Glück kann jede und jeder aktiv etwas für eine gesunde Lunge tun und damit auch das Risiko für Lungenkrebs senken.



Auf unserer Kampagnenseite finden Sie neben spannenden Webinaren und Podcasts noch mehr Informationen zum Thema Lunge.

care life
Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs.



Stock.com: mi-wir, Berliner Botschaft (carelife)

Die Lunge – so empfindlich wie robust

Mit jedem Atemzug strömt etwa ein halber Liter Luft durch unsere Atemwege, die sich stark verästen und in mikroskopisch kleine Lungenbläschen münden. Dort findet der lebenswichtige Gasaustausch statt. Sauerstoff gelangt in die Blutbahn und Kohlenstoffdioxid gelangt zum Ausatmen aus der Blutbahn wieder in die Lunge.

Dabei verfügen die Atmungsorgane über eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstreinigung. Grobe Schmutzpartikel, aber auch Krankheitserreger werden schon im Mund- und Nasenraum herausgefiltert. In den Bronchien fangen winzige Flimmerhärchen weitere Partikel ab, um sie anschließend zum Abhusten in die Luftröhre zurückzuführen.

Fit und leistungsfähig bleiben

Im Alltag können wir unsere Lunge bei der Erfüllung ihrer Aufgaben aktiv unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren stärkt die Abwehrkräfte des gesamten Körpers – auch die der Lunge. Und viel Bewegung regt die Durchblutung an. Das vereinfacht den Gasaustausch. Durch Ausflüge in den Wald oder den nächsten Park können wir diesen Gasaustausch zusätzlich verbessern, da Pflanzen in der Umgebung Schadstoffe aus der Luft filtern. Außerdem können sie unser Immunsystem anregen und sogar unsere Psyche profitiert von ihrer Nähe. Selbst Zimmerpflanzen können sich so positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

Saubere Luft – saubere Lunge

Indem wir auf saubere Atemluft achten, geben wir der Lunge die Möglichkeit, sich selbst zu reinigen. Außerdem atmen wir weniger Feinstaub ein. Der kommt insbesondere an viel befahrenen Straßen, Industrieanlagen und Flughäfen in hoher Konzentration vor. Doch die mit Abstand größte Quelle ist die Zigarette. Der Schutzmechanismus der Atemwege ist den winzigen Schmutz- und Schadstoffteilchen des Feinstaubes nicht gewachsen. Diese können tief in unsere Lunge vordringen. Eingeatmete Giftstoffe gelangen sogar bis in den Blutkreislauf. Dadurch erhöht sich das Risiko für Entzündungen und dafür, an Krebs zu erkranken.

Möglichkeiten zur Früherkennung

In Deutschland gibt es für Lungenkrebs bisher kein wirksames Früherkennungsprogramm. Oft lassen sich erste Anzeichen und Beschwerden nicht eindeutig zuordnen. Deshalb ist es schwer, die Krankheit frühzeitig zu erkennen.

Umso wichtiger ist es, mögliche Anzeichen ernst zu nehmen. Dazu zählen unter anderem Atembeschwerden, anhaltende Heiserkeit oder wochenlanges, sich stark verändernder Husten. Aber auch Fieberschübe, Konzentrations- oder Leistungsverlust können Warnsignale sein. Wenn Sie andauernde und starke Beschwerden haben, lassen Sie sich lieber einmal zu viel als einmal zu wenig ärztlich untersuchen. Ihre Lunge wird es Ihnen danken.

Benutzung und Pflege

Fordern und fördern Sie Ihre Lunge regelmäßig. Das sorgt für eine höhere Leistungsfähigkeit und stärkt die Abwehrkräfte.

- In Bewegung kommen:** Zügiges Spaziergehen oder lockeres Radfahren ca. 30 Minuten täglich – das fördert die Durchblutung und trainiert die Atemmuskulatur. So gelangt mehr Sauerstoff in Muskeln, Hirn und andere Organe.
- Natur genießen:** Regelmäßige Ausflüge ins Grüne fördern die Selbstreinigung der Lunge – Pflanzen filtern die Atemluft und können das Immunsystem anregen. Außerdem sinkt der Stresspegel. Das stärkt auch die psychische Gesundheit.
- Viel trinken:** Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Das sorgt für die notwendige Feuchtigkeit in den oberen Atemwegen. Die Schleimhäute können so ihre Filterfunktion optimal ausüben. Saunabesuche und regelmäßiges Inhalieren unterstützen den Effekt.
- Superfood für Superkräfte:** Vitamine und ungesättigte Fettsäuren machen Körper und Lunge stark. Sie stecken in Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch und pflanzlichen Fetten wie Raps- oder Olivenöl.



Mit diesen einfachen Tests können Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Lunge regelmäßig selbst überprüfen und dabei die Atemmuskulatur trainieren. Ein Luftballon und eine Kerze sind alles, was Sie dafür benötigen.



Volumentest

Atmen Sie tief ein. Pusten Sie beim Ausatmen einen Luftballon auf. Machen Sie die Lunge ganz leer. Bekommen Sie den Ballon mit einem Atemzug auf Kopfgröße?



Krafttest

Halten Sie ein angezündetes Teelicht eine Armlänge vom Gesicht entfernt. Pusten Sie es mit einem einzigen Atemstoß aus. Wenn es anfangs nicht klappt, tasten Sie sich schrittweise an die Entfernung heran.



Was Rauchen für Ihre Lunge bedeutet

Die vorherigen Seiten dieses Magazins machen deutlich – um richtig durchzuatmen, brauchen wir saubere Luft. Die Qualität unserer Atemluft wird maßgeblich durch Feinstaub beeinflusst. Besonders viel Feinstaub gelangt durch das Rauchen in unsere Atemluft. Dass das Rauchen der Lunge schadet und diese krank macht, ist vielen Personen bekannt. Doch was passiert eigentlich wirklich im Körper?

Durch das Rauchen nimmt die Lunge Giftstoffe auf, diese landen dann in der Blutbahn des Menschen und werden schnell im ganzen Körper verteilt. Auch unserem Schutzmechanismus in Form von Flimmerhärchen, die Schadstoffe in der Lunge abfangen und abtransportieren, kann durch das Rauchen geschadet werden oder die Flimmerhärchen gar zerstört werden. Die beim Rauchen alles andere als saubere, eingeatmete Luft schadet dem Organ dauerhaft und kann die Ursache für verschiedenste Krankheiten sein. Beispielsweise steigt für Raucher das Risiko für Infektionen und Lungenerkrankungen wie Asthma, COPD oder sogar Lungenkrebs.



iStock.com: sakrit_patra/Kamonwan/Wankaevipass609

Sie wollen Nichtraucher werden?

Super – wir wollen Sie dabei unterstützen und haben sechs wertvolle Tipps für Sie zusammengestellt, die Sie nachhaltig zum Nichtraucher werden lassen.



1. Bereiten Sie sich intensiv auf den Rauchstopp vor

Ein Rauchstopp von heute auf morgen, ohne professionelle Hilfe, ist wenig erfolgversprechend. Nur drei bis fünf Prozent der unvorbereiteten Aufhörversuche gelingen. Nehmen Sie sich daher Zeit und beschäftigen Sie sich vorab mit Ihrem Rauchverhalten. Bereiten Sie Ihren Rauchstopp bestens vor und legen Sie sich Strategien zurecht, wie Sie beispielsweise mit dem Rauchverlangen umgehen können.

2. Holen Sie sich Unterstützung

Neben Rat und Tat aus dem privaten Umfeld bietet ein Nichtraucherkurs optimale Unterstützung. Sie werden umfassend auf den Rauchstopp vorbereitet und auch darüber hinaus betreut, um einen Rückfall zu verhindern. Mit hilfreichen Übungen verändern Sie Ihr Rauchverhalten nachhaltig.

Info: An den Kosten für Kurse, die von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert sind, beteiligen wir uns. Sprechen Sie uns gerne an.

Sie haben Fragen?

Wir beraten Sie gerne.

Team Sonstige Leistungen

Telefon 07431 89345 -60

3. Analysieren Sie Ihr Rauchverhalten

In welchen Situationen und in welcher Stimmung greifen Sie schon ganz automatisch zur Zigarette? Beobachten Sie einen Tag lang Ihr persönliches Rauchverhalten und notieren jede gerauchte Zigarette. So können Sie verstehen, wann und warum Sie überhaupt rauchen. Im nächsten Schritt können Sie dann gezielt nach Alternativen und Ablenkungsmöglichkeiten für die konkreten Situationen suchen.

4. Finden Sie passende Alternativen und Ablenkungsmöglichkeiten

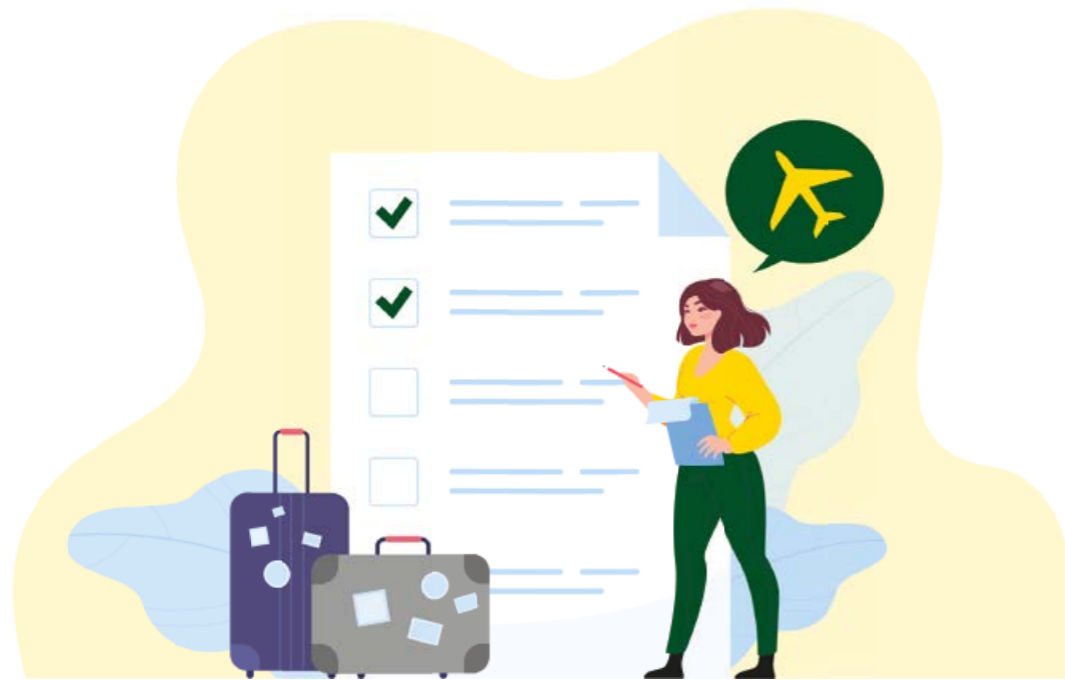
Das Rauchen ist eine tiefe Gewohnheit und mit vielen alltäglichen Situationen fest verbunden. So greifen Sie vielleicht ganz automatisch nach jedem Essen oder bei jedem Kaffee zur Zigarette. Diese antrainierten Gewohnheiten müssen gelöst werden. Das geht am besten, indem die Zigarette durch eine gesündere Alternative ersetzt wird. Überlegen Sie sich für jede Rauchsituation eine alternative Handlung bzw. Ablenkungsmöglichkeiten. Statt der Verdauungszigarette können Sie z. B. eine Runde um den Block gehen, eine Tasse Tee trinken oder die Nachrichten lesen.

5. Belohnen Sie sich regelmäßig

Planen Sie schon ab der ersten nicht gerauchten Zigarette regelmäßige Belohnungen in Ihren Alltag ein. Das kann ein heißes Bad, frische Blumen oder ein gutes Buch sein. Gönnen Sie sich kleine Belohnungsmomente – so verknüpft das Gehirn den Rauchstopp mit etwas Positivem und Sie halten leichter durch.

6. Vermeiden Sie Rückfälle

Denken Sie besonders am Anfang an mögliche Risikosituationen. In welchen könnten Sie schwach werden? Ist es die Geburtstagsparty oder der Kneipenabend mit Freunden? Überlegen Sie sich hierfür passende Ablenkungsstrategien, um einen Rückfall zu verhindern.



Krankenversicherungsschutz im Ausland

Endlich Urlaub! Die warme Jahreszeit sorgt bei einem Großteil aller Personen für gute Laune. Auch die Vorfreude auf den meist langersehnten Sommerurlaub steigt mit jedem Tag. Ob Meer, Berge, Städtetrip – jeder hat unterschiedliche Präferenzen, oftmals führt die Reise jedoch ins Ausland. Prüfen Sie unbedingt noch vor dem Urlaub im Ausland, ob Sie den richtigen Krankenversicherungsschutz im Gepäck haben. Das ist notwendig, da der Versicherungsschutz unserer BKK Groz-Beckert leider nicht überall greift.

Auf der Rückseite Ihrer Krankenversicherungskarte befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). Unter Vorlage der EHIC erhalten Sie in allen Ländern der Europäischen Union (EU) sowie den Ländern Gibraltar, Island, Liechtenstein, Mazedonien, Montenegro, Norwegen, Serbien und der Schweiz alle sofort notwendigen Leistungen im akuten Krankheitsfall. Darüber hinaus besteht auch mit den Staaten Bosnien-Herzegowina, der Türkei und Tunesien ein Sozialversicherungsabkommen. Für Reisen in Länder mit einem Sozialversicherungsabkommen benötigen Sie einen Auslandskrankenschein. Diesen können registrierte Nutzer unserer Service-App oder Online-Geschäftsstelle jederzeit beantragen und direkt über ihr Postfach abrufen. Natürlich erhalten Sie den Auslandskrankenschein weiterhin auch per Post, melden Sie sich dazu gerne bei uns.

Wir empfehlen den Abschluss einer privaten Auslandsreisekrankenversicherung

Egal, wohin Sie ins Ausland reisen, die Erfahrung zeigt, dass die EHIC oder ein Auslandskrankenschein leider nicht immer angenommen werden. In diesem Fall erfolgt die Behandlung in der Regel nur gegen Bargeld. Die verauslagten Kosten können wir Ihnen dann zwar unter Vorlage von Rezept-, Rechnungs- und Zahlungsbelegen ersetzen, allerdings ist die Erstattung auf die

bei uns üblichen Kostensätze begrenzt. Oft verlangen die Leistungserbringer im Ausland aber weit höhere Sätze. Bei Reisen in alle bislang nicht genannten Länder bestehen für in Deutschland gesetzlich krankenversicherte Personen keine Abkommen für eine medizinische Behandlung im Notfall. Eine Erstattung der Krankheitskosten dürfen wir dann leider nicht vornehmen. Aufwendungen eines Rücktransports nach Deutschland können wir im Erkrankungsfall auch bei Reisen innerhalb der EU oder der Abkommensstaaten in gar keinem Fall bezahlen. Stellen Sie also bei Reisen ins Ausland über eine private Auslandsreisekrankenversicherung sicher, dass im Krankheitsfall, bei medizinischer Versorgung sowie für Rücktransporte nach Deutschland keine zusätzlichen Kosten auf Sie zukommen.

Unser Kooperationspartner Barmenia hält das passende Angebot für Sie bereit

Schnell und unkompliziert bietet die Auslandsreiseversicherung der Barmenia einen umfassenden Versicherungsschutz für Reisen außerhalb von Deutschland. Der Versicherungsschutz gilt innerhalb eines Jahres für beliebig viele Auslandsreisen bis zur Dauer von sechs Wochen. Auf der Rückseite dieses Magazins finden Sie weitere Informationen der Barmenia zum Angebot sowie zum Abschluss des Versicherungsschutzes.

Schiff ahoi Spiel- und Bastelspaß mit Wellengang

Sommerzeit ist oft Hauptreisezeit. Doch nicht jeder mag in die Ferne schweifen – also braucht man Alternativen, z. B. Urlaub am See um die Ecke oder in der Nähe. Als Zeitvertreib eignet sich dieser Klassiker bestens und begeistert Jung und Alt.

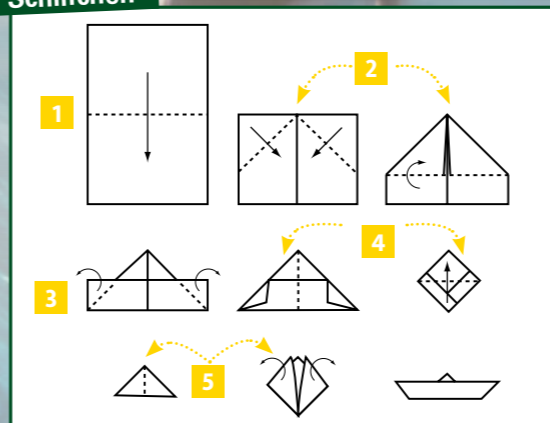


Deko-Idee:
Fahnenwimpel

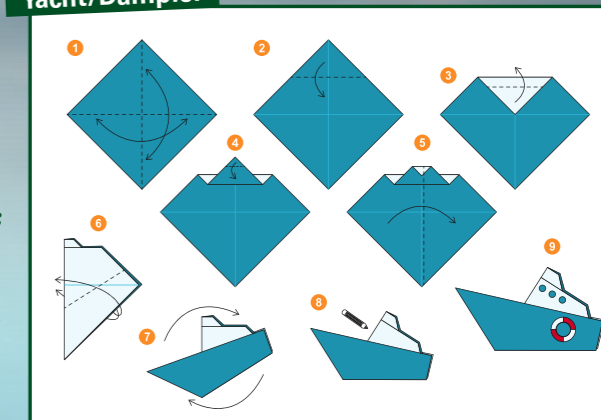
Material:

- Schiffchen: rechteckiges Papier
- Yacht: quadratisches Papier
- Nach Bedarf:
- Bastelkarton/-papier – farbig
- Zahnstocher/Holzspieß
- Bastelkleber

Schiffchen



Yacht/Dampfer



Tipp:
Online nach
Origami, Papier,
Boot
suchen

Faltanleitung Yacht

Am besten online ansehen – es ist einfacher, als es aussieht. Nur Schritt 6 ist etwas knifflig ...

Faltanleitung Schiffchen

1. Das rechteckige Blatt Papier zunächst in der Mitte (Längsseite) zusammenfalten. Das entstandene Doppelblatt zur Mitte zusammenlegen und wieder öffnen – geschlossene Seite muss oben sein.
2. Nun beide Ecken zum Mittelfalz falten und die beiden unteren Ränder jeweils nach oben klappen.
3. Die abstehenden Ecken nach vorne bzw. nach hinten falten.
4. Das entstandene Dreieck (es muss wie eine Tüte aussehen) öffnen und die beiden Ecken aufeinanderlegen – eine quadratische Form entsteht.
5. Nun die beiden unteren Ecken nach oben falten, gut zusammendrücken ... wie gezeigt auseinanderziehen.

Fertig ist das Schiffchen – ahoi!

Bastel dir eine tropische Welt ...



... und mehr!



Lemon-Curd-Mousse

Weißer Schokoladen-Mousse besonders fruchtig-zitronig mit Lemon-Curd in Dessertgläser eingeschichtet

Zutaten

- 250 ml kalte Milch
- 1 Pck. Mousse au Chocolat, weiß (Fertigprodukt)
- 200 g Lemon-Curd, selbstgemacht (Grundrezept: siehe unten)

Zubereitung

- Rührbecher mit heißem Wasser ausspülen. Kalte Milch in den Rührbecher geben. Cremepulver zufügen und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Dann 3 Minuten auf höchster Stufe aufschlagen.
- Die fertige Mousse mit Lemon-Curd in Dessertgläser schichten und beides mit einem Holzstäbchen sachte verquirlen.
- Dessert mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.



Mache deinen Sommer frisch, sauer und fruchtig!



Lemon-Curd-Dessert mit Knusperkeksen

Ein erfrischendes Dessert mit selbstgemachtem Lemon-Curd und knusprigem Keks



Zutaten

Lemon-Curd-Grundrezept

- 50 g Butter
- ~ 3 Zitronen, unbehandelt
- 60 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- Ei (Größe M)
- 1 ½ TL Speisestärke, fein

Quarkspeise

- 1 Zitrone, unbehandelt
- 500 g Speisequark (Magerstufe)
- 125 g Schlagsahne
- 30 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker

außerdem

- ~ 100 g Kekse, z. B. Butterkekse

Zubereitung

- Lemon-Curd kochen**
Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Zitronen heiß waschen, trockenreiben und mit einem Zestenreißer schälen und die Zesten fein schneiden. Zitronen auspressen, 80 ml Saft abmessen. Schale und Saft zur Butter geben. Zucker, Vanillezucker, Ei und Speisestärke dazugeben. Alles mit einem Schneebesen unter Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Erkalten lassen.
- Quarkspeise zubereiten**
Quark, Sahne, Zucker, Vanillezucker sowie die Zitronenschale miteinander verrühren und final mit Zitronensaft abschmecken.
- Dessert schichten**
Quark, Lemon-Curd und Kekse (evtl. grob zerkleinern) in Dessertgläser schichten und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Schmeckt gut gekühlt am besten!

6 Portionen gelingt leicht
Dauer: ~40 Min

Das blaue Wunder Unser Wasser (chemisch: H₂O) – mit Spaß und Durchblick

erleben

Wasser ist Leben – es trägt uns, es nährt uns und es bewegt uns. Hast du dir schon einmal Gedanken über dieses Element gemacht, kennst du dich damit aus?



©: statista/BDEW, Stand: 2019

Schätz FRAGEN

Wie viel Liter Wasser verbraucht jeder Einwohner bei uns täglich – was meinst du?

- Toilettenspülung A 10 B 25 C 34
- Körperpflege (baden, duschen) A 34 B 45 C 90
- Essen und trinken A 5 B 7 C 9

H₂O – fest · flüssig · gasförmig

H₂O ist ein sehr besonderer Stoff – einmalig in der Natur und sehr wandelbar: Er kann fest, flüssig und gasförmig sein. Nass wird man jedenfalls meistens.

Ordne richtig zu (z. B. 5 G x):

- | | | |
|--------------|------------------|----------------|
| 1. fest | A: Wasserdampf | a: unter 0 °C |
| 2. flüssig | B: Eis, gefroren | b: ca. 20 °C |
| 3. gasförmig | C: Wasser | c: über 100 °C |

Gemüse-Surfing

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



Finde 9 Unterschiede

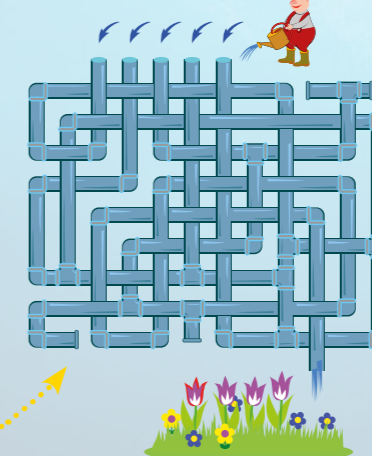


Alle Lösungen auf Seite 2

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

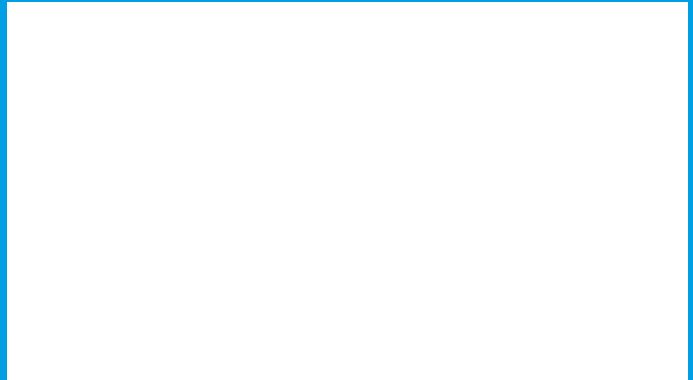
Hilfe, die Blumen ...

Im Sommer muss gewässert werden, so viel ist klar. Aber immer mit Bedacht! Unser Gärtner hat ein ganz anderes Problem: Welche Rohrleitung ist denn die richtige?



Sudoku – einfach

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.



Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.