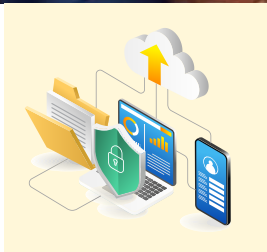


bewusst gesund

3 | 2024

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert







Die ePA für alle kommt

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT 

Inhalt

Seite 4		3 Editorial
Versicherung		4 Beitragsanpassung für Studenten
Beitragsanpassung für Studenten		5 Jährliche Überprüfung der Familienversicherung
Seite 6–7		6–7 Gesundheit digital – Die Zukunft des Gesundheitswesens
Aktuelles		8–9 Die ePA für alle kommt – Wir beantworten Ihre Fragen
Gesundheit digital – Die Zukunft des Gesundheitswesens		10–11 Isabells Gesundheitstipps: Digitale Medien – Die richtige Balance finden
Seite 10–11		12 Gesundheit zum Anpacken – Care Life: die Hoden
Gesundheit		13 Basteltipp: Fliegenpilz-Deko
Isabells Gesundheitstipps: Digitale Medien – die richtige Balance finden		14 Rezeptidee: Fenchel-Lachs-Quiche
Seite 12		15 Rätselspaß für Groß und Klein: Auf, in die Pilze
Gesundheit		16 Starten Sie mit in den Movember
Gesundheit zum Anpacken – Care Life: die Hoden		

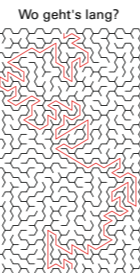
Lösungen von Seite 15

Pilzwissen:
A. ja: der Riesen-Bovist (sogar essbar)
B. a
C. a, b, c, d
D. a
E. Überwiegend ja. Sie leben in Symbiose mit Pflanzen und anderen Organismen.

Pilzarten
 1. Edelschimmel
 2. Speisepilz (echter Pfifferling)
 3. Hefepilz
 4. Schimmelpilz
 5. Nagelpilz
 6. Baumpilz

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

R	P	N	W	O	N	R	Z	I	S	G	F
U	R	O	T	K	A	P	P	E	T	I	L
S	N	N	O	N	Z	R	V	W	E	W	I
M	P	G	R	E	W	Q	Z	U	I	Q	E
P	F	I	F	F	E	R	L	I	N	G	G
A	F	P	K	L	O	P	S	A	P	R	E
R	H	M	Y	Z	E	L	A	R	T	I	E
A	G	A	R	C	S	H	I	J	B	L	T
S	S	H	U	T	P	I	L	Z	Z	U	I
O	W	C	T	V	O	W	Q	X	Y	H	L
L	Y	T	B	V	R	P	X	C	T	Z	Z
Z	L	I	P	N	E	R	H	E	O	R	L
F	T	G	H	B	N	H	U	J	K	W	E



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Blätter der Bäume haben sich verfärbt, wir sind mitten im Herbst und mit dieser Jahreszeit stehen viele Veränderungen an. Abends wird es trotz goldener Herbsttage früher dunkel und auch in Sachen Bekleidung müssen wir wieder tiefer in den Schrank greifen. Aber – „Nichts ist so beständig wie der Wandel“, so ein uraltes Zitat des griechischen Philosophen Heraklit.

Auch im Bereich der Krankenversicherung passt dieses Zitat derzeit mehr denn je: Unser Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach sprudelt vor Ideen zu neuen Gesetzesvorhaben und -umsetzungen. Von den Kosten für die Krankenhausreform in Höhe von 25 Milliarden Euro, die die gesetzlichen Krankenkassen tragen sollen, hatten wir bereits mehrfach berichtet. Neben der Krankenhausreform strebt Lauterbach aber noch weitere, teils schlecht durchdachte – allerdings kostenintensive – Vorhaben an.

Mit dem „Gesundes-Herz-Gesetz“ möchte der Bundesgesundheitsminister die Herz-Kreislauf-Gesundheit in Deutschland verbessern. Damit setzt er allerdings auf Medizin, anstatt die Prävention als Leitprinzip der Gesundheitspolitik zu sehen und diese nachhaltig zu fördern und zu verbessern.

Dadurch, und durch immer weiter steigende Ausgaben, dreht sich die Kostenspirale weiter und zwingt die Krankenkassen zu steigenden Zusatzbeitragssätzen. Zahlreiche gesetzliche Krankenkassen mussten ihren individuellen Zusatzbeitragssatz bereits unterjährig erhöhen, da die bisherigen Beitragseinnahmen die Kosten nicht mehr decken konnten. Der BKK Dachverband rechnet im kommenden Jahr mit einem durchschnittlichen Zusatz-

beitragssatz von 2,47 Prozent aufwärts. Die Frage ist also weniger „ob“ sondern wann der Tsunami an Zusatzbeitragssätzen auf die Beitragszahler in der Gesetzlichen Krankenversicherung trifft.

Und was bedeutet das für die Versicherten der BKK Groz-Beckert? Wir waren die vergangenen Jahre finanziell sehr gut aufgestellt und konnten von einer nachhaltigen Finanzplanung profitieren. Durch die – ebenfalls gesetzlich vorgeschriebene – Absenkung der finanziellen Rücklagen muss nun auch bei uns die finanzielle und politische Entwicklung absolut in den Fokus gerückt werden.

Um Ihnen auch künftig unsere sehr guten Leistungen bieten zu können, werden auch wir im kommenden Jahr den individuellen Zusatzbeitragssatz anheben müssen. Inmitten der Haushaltsplanung ist eine genaue Aussage zur Höhe des Zusatzbeitrags jedoch leider noch nicht möglich – in der nächsten Ausgabe der „bewusst gesund“ werden wir Sie aber konkret zum Thema informieren.

Laufende Veränderungen bringt auch die Digitalisierung im Gesundheitswesen mit sich. Wir wollen Sie in dieser Ausgabe ausführlich über das aktuelle Thema der elektronischen Patientenakte informieren und Ihre Fragen beantworten; außerdem finden Sie spannende Tipps zu „Digital Detox“ und rund um die Männergesundheit.

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

Projektidee
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
direktbeiderBKKGroz-Beckert

Anzeigen
Preis- 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.



Beitragsanpassung für Studenten

Zum 01.10.2024 fand eine Anpassung des BAföG-Bedarfssatzes statt. Dieser dient als Grundlage für die Beiträge in der Kranken- und Pflegeversicherung – unabhängig davon, wie viel BAföG tatsächlich bezogen wird. Aufgrund der Anhebung des Bedarfssatzes ergeben sich ab dem Wintersemester 2024 neue Beiträge.

Sie beginnen ein Studium?

Die Meldung über Ihren Versichertenstatus von uns an die Hochschule erfolgt elektronisch – informieren Sie uns deshalb frühzeitig über Ihren Studienbeginn. Über das Studenten-Meldeverfahren kann die Hochschule uns dann den Beginn und das Ende des Studiums oder einen Wechsel der Hochschule rückmelden.

Was müssen Sie beachten?

Wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben, passen wir die neuen Beträge entsprechend für Sie an. Sie müssen in diesem Fall nicht selbst tätig werden.

Beiträge ab 01.10.2024	Krankenversicherung		Pflegeversicherung		
	ohne Zusatzbeitrag	Zusatzbeitrag*	ohne Beitragszuschlag	mit Beitragszuschlag**	mit Beitragsabschlag***
Bemessungsgrundlage	855,00 €	855,00 €	855,00 €	855,00 €	855,00 €
Maßgeblicher Beitragssatz	10,22 %	0,7 %	3,4 %	4,0 %	3,15 %
Monatlicher Beitrag	87,38 €	5,99 €	29,07 €	34,20 €	26,93 €

* kassenindividueller Zusatzbeitragssatz der BKK Groz-Beckert

** Beitragszuschlag für Kinderlose nach §55 Abs. 3 Satz 1 SGB XI

*** Beitragsabschlag nach §55 Abs. 3 Satz 4 und 5 SGB XI unter Berücksichtigung von zwei Kindern, für jedes weitere berücksichtigungsfähige Kind bis zum Fünften verringert sich der Beitragssatz um jeweils 0,25 Beitragssatzpunkte

Ihr Ansprechpartner

Sie haben Fragen? Ich berate Sie gerne.



Christian Stuber
Telefon 07431 89345 -31
christian.stuber@bkk-gb.de



Jährliche Überprüfung der Familienversicherung

Wozu die jährliche Überprüfung?

Wir sind gesetzlich dazu verpflichtet, jährlich den Anspruch auf Familienversicherung zu prüfen. Bitte tragen Sie die aktuellen Daten Ihrer Familienangehörigen ein – auch wenn sich nichts geändert hat. Erforderliche Dokumente wie beispielsweise Schulbescheinigungen, Geburtsurkunden, Einkommensnachweise etc. fügen Sie bitte bei.

Wir stellen das Zusendungsdatum um

Bislang waren Sie es gewohnt, den Bestandspflegebogen jährlich im Herbst zu erhalten – so auch in diesem Jahr. Wir stellen unser Verfahren im kommenden Jahr um. Nach der Umstellung erhalten Sie den Bogen zum Ausfüllen immer ein Jahr nachdem der vorausgegangene Anspruch überprüft wurde. Dies bringt für Sie künftig den Vorteil, dass Sie den Bestandspflegebogen nicht innerhalb kürzester Zeit zweimal ausfüllen müssen. Auch wir profitieren von dieser Methode, denn damit werden die Überprüfungen über das ganze Jahr hinweg verteilt und aus der jährlichen Aktion wird ein kontinuierlicher Arbeitsprozess innerhalb der BKK.

BKK zum Mitnehmen

So können Sie uns Ihre Daten ganz bequem übermitteln

- Sie haben sich bereits bei unserer Online-Geschäftsstelle oder in der Service-App registriert? Wir stellen Ihnen den Fragebogen zur Überprüfung der Familienversicherung in Ihrem digitalen Postfach bereit.
- Sie kennen unsere Online-Geschäftsstelle oder Service-App noch nicht? In den nächsten Tagen erhalten Sie per Post einen Zugangs-Code für die Erstregistrierung. Danach können Sie den Fragebogen bequem online ausfüllen.

Haben Sie Wünsche, Fragen oder Anregungen?

Teilen Sie diese mit uns. Wir freuen uns über Ihr Feedback.

Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen zur Familienversicherung? Ich helfe Ihnen gerne weiter.



Irene Knobel
Telefon 07431 89345 -32
irene.knobel@bkk-gb.de

Gesundheit digital

Die Zukunft des Gesundheitswesens

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens hat in den vergangenen Jahren bedeutende Fortschritte gemacht, die nicht nur die Effizienz und Qualität der Gesundheitsversorgung verbessern, sondern auch den Zugang zu Gesundheitsleistungen erleichtern.

Telematik-Infrastruktur als Rückgrat der digitalen Gesundheit

Die Telematik-Infrastruktur (TI) ermöglicht den sicheren Austausch medizinischer Daten zwischen verschiedenen Akteuren wie Arztpraxen, Krankenhäusern und Apotheken. Die TI stellt sicher, dass sensible Gesundheitsdaten geschützt und nur von autorisierten Personen eingesehen werden können. Dies wird durch moderne Verschlüsselungstechniken und elektronische Signaturen gewährleistet. Die TI ist ein geschlossenes Netz, das höchste Sicherheitsstandards erfüllt und somit die Grundlage für den sicheren digitalen Datenaustausch im Gesundheitswesen bildet.

Digitale Gesundheitskompetenz stärken

Um die Vorteile der Digitalisierung voll ausschöpfen zu können, müssen Versicherte über die nötige Gesundheitskompetenz verfügen. Dies umfasst das Wissen und die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu beschaffen, zu verstehen und anzuwenden. Hierzu gehört auch das Verständnis, wie digitale Gesundheitsdienste genutzt werden können.

Die GesundheitsID dient als digitaler Ausweis

Die GesundheitsID ermöglicht es den Versicherten, sich online auszuweisen und digitale Dienste im Gesundheitswesen zu nutzen. Diese digitale Identität wird von der Krankenkasse gestellt und erleichtert den Zugang zu verschiedenen Gesundheitsanwendungen, wie der elektronischen Patientenakte (ePA) oder digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA).

Gesundheit in der Hosentasche

„Apps auf Rezept“ oder digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind ein weiterer Meilenstein in der Modernisierung des Gesundheitswesens. Diese Apps unterstützen die Behandlung verschiedener Erkrankungen wie Migräne, Depressionen oder Schlafstörungen. Sie bieten personalisierte Gesundheitsinformationen und Verhaltensempfehlungen, die den Therapieerfolg verbessern können. Die DiGA werden von Ärzten verschrieben und von den Krankenkassen erstattet.



ePA für alle:
Ihre digitale Gesundheitszentrale
Auf den Seiten 8–9 finden Sie dazu detaillierte Informationen.

Neue Wege in der Diagnostik und Behandlung
Künstliche Intelligenz (KI) spielt eine immer größere Rolle im Gesundheitswesen. Sie kann beispielsweise durch die Analyse großer Datenmengen und die Erkennung von Mustern schneller und präziser Diagnosen stellen als herkömmliche Methoden. KI-basierte Systeme sind in der Lage, Symptome zu analysieren und Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Dies kann zu einer schnelleren und effektiveren Behandlung führen. Zudem können KI-Algorithmen personalisierte Behandlungsempfehlungen geben, indem sie Patientendaten mit riesigen Datenbanken vergleichen. Mit den Daten der ePA, die in Zukunft auch anonymisiert für Forschungszwecke verwendet werden dürfen, wird eine wertvolle Grundlage für KI-gestützte Analysen und Behandlungsvorschläge gelegt.

Die Zukunft der Gesundheitsversorgung
Die beschriebenen digitalen Innovationen sind entscheidende Schritte auf dem Weg zu einem modernen, vernetzten Gesundheitssystem. Sie bieten nicht nur eine Verbesserung der Versorgungsqualität und Effizienz, sondern auch mehr Komfort und Sicherheit für die Patienten. Zukünftige Entwicklungen in der Digitalisierung des Gesundheitswesens werden diese Trends weiter vorantreiben und neue Möglichkeiten für eine patientenzentrierte und technologisch fortschrittliche Gesundheitsversorgung schaffen. Mit dem fortschreitenden Einsatz von KI und der kontinuierlichen Weiterentwicklung der digitalen Infrastruktur wird das Gesundheitswesen in der Lage sein, noch individuellere und präzisere Behandlungsmethoden zu bieten.

Das E-Rezept: schneller, sicherer und einfacher
Das elektronische Rezept (E-Rezept) ersetzt das herkömmliche Papierrezept und erleichtert den Prozess der Medikamentenverschreibung. Patienten können ihre Rezepte digital empfangen und direkt an eine Apotheke ihrer Wahl senden lassen. Dies spart Zeit und reduziert das Risiko von Fehlern bei der Verschreibung und Abgabe von Medikamenten. Das E-Rezept bietet einen schnellen und sicheren Weg zur Medikamentenversorgung, wobei die Patienten jederzeit den Überblick über ihre Verordnungen behalten.

Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben individuelle Fragen zu Themen der Digitalisierung? Ich helfe Ihnen gerne weiter.



Petra Herfort
Telefon 07431 89345 -22
petra.herfort@bkk-gb.de

Die ePA für alle kommt Wir beantworten Ihre Fragen

Sie haben Post von uns zur ePA für alle erhalten und es sind noch Fragen offen? Wir wollen Ihnen die häufigsten Fragen beantworten. Mit dem 15. Januar 2025 fällt der Startschuss. Rund 73 Millionen gesetzlich Versicherte werden ab dann mit der elektronischen Patientenakte (ePA) versorgt. Die ePA dient dem verbesserten Austausch zwischen Ihnen und all Ihren behandelnden Leistungserbringern – so können Sie als Patient bestmöglich versorgt werden.



1 Allgemeine Fragen rund um die ePA

Warum erhält überhaupt jeder Versicherte eine ePA?

Arztpraxen und andere Leistungserbringer können viel zielgerichteter behandeln, wenn sie Ihre Krankheitsgeschichte, aktuelle Befunde oder Medikationen kennen. Die ePA vereint die Versicherten mit den Arztpraxen, Apotheken und Krankenhäusern. Schritte, die bislang analog durchgeführt werden mussten, wie beispielsweise das Anfordern von Befunden beim vorherigen Arzt, können durch die ePA digitalisiert und vereinfacht werden. Statt einem Bündel Papier sind die Dokumente und Daten zentral an einem digitalen Ablageort hinterlegt. Arzneimittelwechselwirkungen oder belastende Mehrfachuntersuchungen können mithilfe der ePA vermindert werden.

Vorteile der ePA für alle

- Beschleunigt Diagnosen und den Behandlungsstart
- Vermeidet belastende Doppeluntersuchungen
- Trägt zur Verhinderung von Wechselwirkungen bei
- Vereinfacht eine schnelle Behandlung in Notfallsituationen

Was kann alles in der ePA hinterlegt werden?

Ihre behandelnden Ärzte und Sie selbst können unterschiedliche Dokumente hochladen, dazu zählen zum Beispiel:

- Befunde
- Diagnosen
- Arztberichte
- Therapiemaßnahmen
- Röntgenaufnahmen
- Laborwerte
- Zahnbonusheft
- Impfpass
- Mutterpass
- Kinderuntersuchungsheft



2 Verwaltung der ePA und Registrierung in der ePA-App

Wie kann ich meine ePA verwalten?

Über die ePA-App der BKK Groz-Beckert können Sie die elektronische Patientenakte verwalten. Über die App haben Sie die Möglichkeit, Dokumente hinzuzufügen, Dokumente zu löschen oder Zugriffsrechte zu verwalten.

Wo finde ich die ePA-App?

Geben Sie im Google Playstore oder im App Store einfach „BKK Groz-Beckert ePA“ ein und laden Sie die App herunter. Alternativ können Sie den nebenstehenden QR-Code scannen und gelangen direkt zur App.

Warum ist der Registrierungsprozess in der App so aufwendig?

Der Schutz Ihrer persönlichen, medizinischen Daten ist uns sehr wichtig. Aus diesem Grund werden hohe Datenschutzanforderungen berücksichtigt. Durch das aufwendige Anmeldeverfahren können wir sicherstellen, dass nur Sie auf Ihre Daten zugreifen und diese verwalten können.



3 Datenschutz

Sind meine Daten in der ePA sicher?

Der Schutz Ihrer Gesundheits- und Krankheitsdaten steht für uns im Vordergrund. Die gesetzlichen Anforderungen an die ePA und deren Entwickler sind enorm hoch. Durch eine mehrfache Verschlüsselung der Daten sowie ein entsprechendes Berechtigungskonzept sind Ihre Daten in der ePA sicher aufbewahrt.

Wer kann auf meine Daten zugreifen?

Ihre behandelnden Ärzte können auf die ePA zugreifen. Die Berechtigung wird durch die Identifikation mittels der elektronischen Gesundheitskarte in der Praxis erteilt – so wird sichergestellt, dass Sie ein Patient der jeweiligen Arztpraxis sind. Sie können anschließend selbst verwalten, welcher Leistungserbringer Dokume-

mente einstellen, suchen, lesen, herunterladen oder löschen kann. Diese Zugriffe können Sie beliebig verändern oder widerrufen. Wir als Krankenkasse haben keinerlei Zugriff auf die Inhalte der ePA.

So tragen Sie selbst zum Schutz Ihrer Daten bei:

- Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten an einem sicheren Ort auf und halten Sie sie geheim.
- Wählen Sie ein sicheres Passwort und vermeiden Sie gängige Wörter oder persönliche Informationen wie beispielsweise Ihr Geburtsdatum.
- Erteilen Sie nur den Arztpraxen Berechtigungen, bei denen Sie in Behandlung sind und mit denen Sie Ihre Gesundheitsdaten teilen möchten.

4

Kann ich widersprechen, falls ich die ePA nicht nutzen möchte?

Ja, Sie können der ePA oder einzelnen Funktionen der ePA widersprechen. Dies können Sie noch vor der Anlage der ePA oder jederzeit nach der Anlage innerhalb der ePA-App tun; oder Sie teilen uns Ihren Widerspruch mit.



Erklärfilm der Gematik zur ePA für alle.



Unsere vollständige Dokumentation zur ePA als PDF finden Sie hier.

Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben individuelle Fragen zu Themen der Digitalisierung? Ich helfe Ihnen gerne weiter.

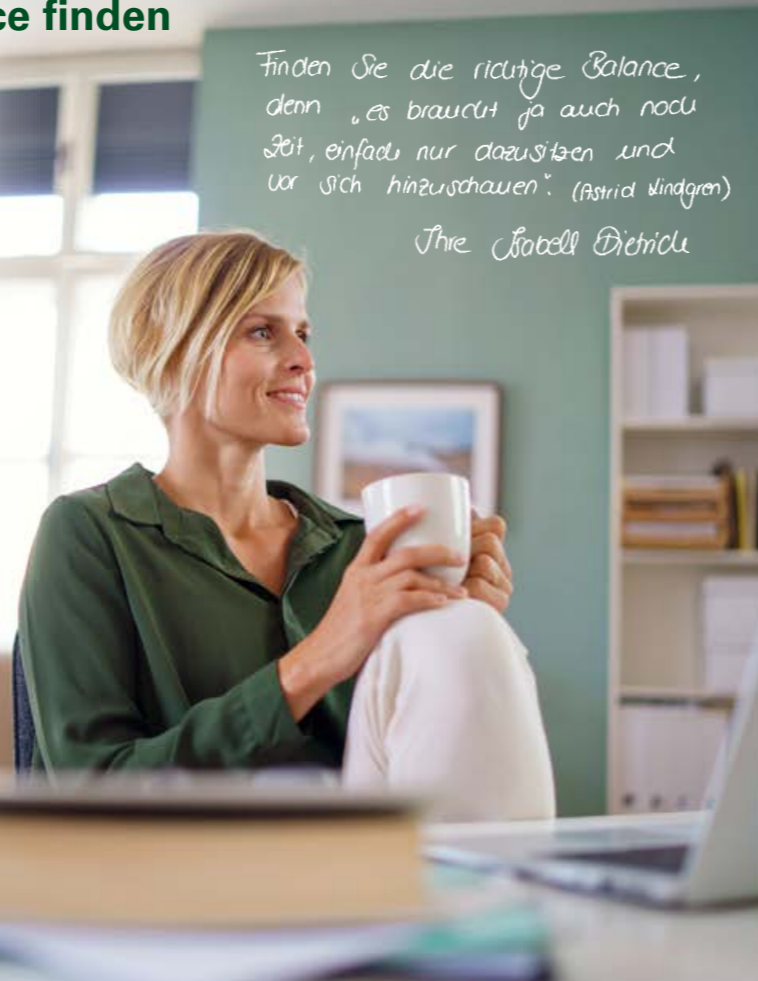


Petra Herfort
Telefon 07431 89345 -22
petra.herfort@bkk-gb.de

Isabells Gesundheitstipps

Digitale Medien – Die richtige Balance finden

Es gab eine Zeit, da hat man an der Bushaltestelle auf den Bus gewartet und einfach nur vor sich hingeschaut, beobachtet, was in der Umgebung los war oder sich in seinen Gedanken verloren. Heute wird in solchen Momenten instinktiv zum Smartphone gegriffen und geschaut, was in der ganzen Welt los ist oder wie viele Likes der vorherige Post in den sozialen Medien bekommen hat.



In unserer digitalisierten Welt sind Smartphone, Notebook und Computer nicht mehr wegzudenken. Sie versorgen uns mit Informationen, sorgen für Unterhaltung, dienen der Kommunikation und sind dadurch in unserem Alltag ständig präsent.

Es ist unbestritten, dass diese Technologien viele Vorteile bieten, und doch wächst auch unser Bewusstsein, dass sich ein übermäßiger Konsum negativ auf die Gesundheit auswirkt.

Der ständige Zugang zu digitalen Medien kann sowohl physische als auch psychische Auswirkungen haben. Schlafstörungen und verminderte Konzentrationsfähigkeit sind laut Studien nur zwei Beispiele dafür, wie sich der ständige Einfluss der digitalen Welt auf unsere Gesundheit auswirkt.

Die psychische Gesundheit leidet vor allem unter der ständigen Erreichbarkeit und dem Gefühl, immer auf dem Laufenden sein zu müssen. Dieser Stress kann sich in Angstzuständen oder gar Depressionen zeigen.

Etwas 55 % aller Social-Media-Nutzer kennen die Angst, etwas zu verpassen = FOMO.

FOMO vs. JOMO
 Durch die digitale Welt können wir am Leben anderer direkt teilhaben. Dadurch kann es zum Gefühl kommen, etwas zu verpassen, wenn man nicht ständig online ist. Diese Angst, etwas zu verpassen, wird als **FOMO** [Fear Of Missing Out] bezeichnet. Der Gegensatz ist **JOMO** [Joy Of Missing Out], die Freude daran, etwas zu verpassen.

Bildschirmzeit am Handy

Wissen Sie, wie viel Zeit Sie täglich am Handy verbringen?

Sie können die Dauer auf Ihrem Handy nachschauen. Beim iPhone finden Sie diese unter „Bildschirmzeit“, beim Android-Betriebssystem in den Einstellungen unter „Digital Wellbeing“. Hierbei handelt es sich nur um die Zeit, die privat am Handy verbracht wird. Oft sind wir beruflich ebenfalls mit der digitalen Welt vernetzt.

Wollen Sie Ihre Zeit mit anderen Dingen füllen, die Ihnen Spaß machen und Energie geben? Dann nehmen Sie sich öfter Auszeiten von der digitalen Welt.

iStock.com/Halipant/Josifator/BenataAngerami/SoiStock/simplehappyart



Digital Detox – Auszeit von der digitalen Welt

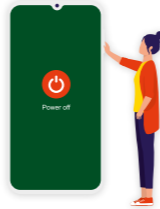
Beim „Digital Detox“ handelt es sich um die bewusste Entscheidung, sich eine gewisse Zeit von digitalen Geräten und der ständigen Erreichbarkeit zu trennen. Das Ziel ist es, Abstand von der ständigen Informationsflut zu gewinnen.

Die digitale Auszeit kann einige Stunden am Tag, ganze Tage, ein Wochenende oder eine längere Zeit dauern. Hier ist alles ganz individuell möglich. Der Sinn ist, diese neu gewonnene Zeit bewusster für analoge Dinge zu nutzen. Das kann ein Buch lesen sein, Zeit in der Natur verbringen oder Beziehungen mit der Familie oder Freunden pflegen.

Sich bei einer Tätigkeit nicht durch das Smartphone unterbrechen zu lassen und die Zeit wieder bewusster zu verbringen, kostet ein wenig Übung. Probieren Sie es aus und bleiben dran. Disziplin lohnt sich.

Vorteile – Gut für die Gesundheit:

- Weniger Verspannungen
- Entspannung für die Augen
- Zeit für Bewegung
- Zeit für Dinge, die guttun
- Weniger Stress
- Steigerung der Konzentration und Kreativität
- Erholung



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

Durchschnittlich wird 60 bis 80 Mal am Tag zum Smartphone gegriffen.

Deutsche im Alter von 14 bis 69 Jahren verbringen fast 10 Stunden am Tag mit der Nutzung digitaler Medien.

Forsa-Studie von 2022



Gesundheit zum Anpacken

Kronjuwelen, Eier, Nüsse – Man(n) kann offensichtlich ungezwungen über Hoden reden. Allerdings werden viele plötzlich wortkarg, wenn es um die Gesundheitsvorsorge geht. Dabei muss niemand Angst davor haben. Im Gegenteil! Wer die regelmäßige Selbstkontrolle ernst nimmt, kann Krankheiten wie Krebs rechtzeitig behandeln lassen. Das kann nicht nur Hoden, sondern auch Leben retten.



care & life
Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs.



Pausenlos für Sie da – ein Leben lang

Die Hauptaufgabe der Hoden ist die Produktion männlicher Samenzellen – der Spermien. Die Vorstufen werden das ganze Leben lang in den Hoden gebildet, um anschließend in die aufliegenden Nebenhoden zu wandern. Erst dort reifen sie aus und erhalten ihre an Kaulquappen erinnernde Form. Von seiner Entstehung bis zur abgeschlossenen Ausreifung benötigt ein Spermium rund zwei Monate. Die Hoden spielen außerdem eine wichtige Rolle im Hormonhaushalt im männlichen Körper. Sie bilden einen Großteil des männlichen Geschlechtshormons Testosteron. Das ist nicht nur wichtig für die Libido oder die Ausprägung männlicher Geschlechtsmerkmale wie etwa dem Bartwuchs, es spielt auch eine Rolle bei der Bildung von Knochen, Muskeln und beim Stoffwechsel.

Aktiv zur Hand gehen

Sie können Ihre Hoden bei der Erfüllung ihrer Aufgaben unterstützen: Durch ausgewogene Ernährung und mindestens 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag fördern Sie die Produktion von gesunden und beweglichen Spermien und senken auch noch Ihr Risiko für viele Krebserkrankungen. Auch Übergewicht lässt sich durch einen gesunden Lebensstil in vielen Fällen vorbeugen. Das ist zudem wichtig für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt, da Testosteron in Fettgewebe zu einem weiblichen Geschlechtshormon umgewandelt wird. Dann hätten Hoden quasi einen Teil der Arbeit umsonst gemacht. Wichtig ist es außerdem, Extremtemperaturen zu vermeiden. Nur bei einer Temperatur von rund 35 °C funktioniert die Spermienproduktion – das ist deutlich kälter als im Körperinneren. Wer die Sitz-

heizung herunterdreht, sorgt für bessere Spermienqualität und schützt die eigenen Hoden vor bleibenden Schäden.

Selbst ist der Mann!

Statistisch erkranken vor allem Männer zwischen 25 und 45 an Hodenkrebs. Dieser kann in fast allen Fällen erfolgreich behandelt werden. Entscheidend ist seine frühzeitige Entdeckung. Eine gesetzliche Untersuchung zur Früherkennung gibt es zwar nicht, doch durch die Selbstkontrolle kann jeder Mann die meist deutlich spürbaren Symptome feststellen.



Am besten machen Sie es sich zum Ritual, einmal im Monat unter der Dusche oder direkt danach die eigenen Hoden vorsichtig mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger abzutasten. Befühlen Sie vorsichtig die Oberfläche jedes einzelnen Hodens. Vergessen Sie dabei auch die weicheren Nebenhoden nicht.

Unter anderem können Verhärtungen und Knötchen auf Hodenkrebs hindeuten. Auch Veränderungen in Größe und Gewicht der Hoden oder Schmerzen sind mögliche Anzeichen. Wenn Ihnen etwas auffällt, bleiben Sie gelassen. In vielen Fällen ist es Fehlalarm. Um sicherzugehen, ist es aber empfehlenswert, dass Sie sich zeitnah medizinischen Rat suchen.

Im Rahmen unserer Gesundheitskampagne „Care Life – Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs“ gibt es noch mehr Informationen, Tipps und Anleitungen zur Selbstkontrolle. Über den **QR-Code (siehe oben)** gelangen Sie auf unsere Kampagnenseite gb.bkk-care-life.de/.

Up-Cycling ...

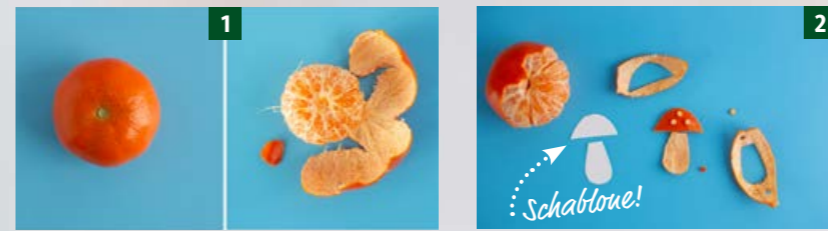
Fliegenpilz-Deko ... aus Mandarinschalen: erst genießen – dann basteln



Ab Herbst haben wieder leckere Mandarinen und Clementinen Saison. Und so kann man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Aus gesundem Genuss wird eine herbstliche Deko.



- Material:**
- Mandarinschalen
 - Bastelkarton (für Schablone)
 - Seidenpapier (zum Pressen)
 - scharfes Messer + Locher
 - Bastelkleber
 - Nadel und Faden



Anleitung

- Die Mandarinschalen behutsam entfernen, so dass sie möglichst „am Stück“ bleiben.
- Aus dem Bastelkarton eine stabile Vorlage von „Kopf“ und „Fuß“ des Pilzes aufzeichnen und ausschneiden (Schablone). Mithilfe der Pilzschablonen und dem Messer die Formen aus den vorsichtig platt gedrückten Schalen ausschneiden/-stanzen.
- Die gewonnenen Einzelteile zwischen Buchseiten legen und trocken pressen. Um Feuchtigkeit aufzunehmen, empfiehlt es sich, die Schalen in Seidenpapier einzuschlagen.
- Die fertig getrockneten Teile als Fliegenpilze zusammensetzen und -kleben.
- Zum Schluss werden die fertigen Fliegenpilze mit Nadel und Faden aneinandergereiht und ergeben eine hübsche, natürliche Deko-Kette.

Fenchel-Lachs-Quiche

Ein würziger Gemüsekuchen als Mittagsmahlzeit



Die Quiche
am besten
warm
genießen!

~ 12 Portionen
Aufwand: ~ 40 Min. + 55 Minuten Backzeit
etwas Übung erforderlich

Zutaten/Utensilien:

eine Quicheform (Ø 28-30 cm)

Mürbeteig

- 175 g Weizenmehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 125 g Crème fraîche (Kräuter)
- 75 g weiche Butter

Belag

- 250 g TK-Lachsfilets
- 350 g Fenchelknollen, frisch

Guss

- 250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
- 150 g Crème fraîche/Schmand
- 2 St. Eier (Größe M)
- 2 TL Senf, z. B. Dijon-Senf
- 3 TL Honig
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Dill, gehackt
- etwas Zitronensaft
- Salz
- gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1 Vorbereitung

Lachs nach Packungsanleitung auftauen lassen und die Quicheform fetten. Backofen vorheizen – Ober- und Unterhitze: ~ 200 °C [Heißluft: ~ 180 °C]

2 Mürbeteig

Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø 30 bis 32 cm) ausrollen und die Quicheform damit auslegen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben und vorbacken. [Einschub: Mitte, Backzeit: ~ 20 Minuten]

3 Belag

Fenchelknollen putzen und in dünne Streifen schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Fenchelstreifen ~ 3 Min. darin blanchieren. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Lachs in kleine Würfel schneiden.

4 Guss

Alle Zutaten miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachswürfel und Fenchelstreifen unterheben und die Masse gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. [Einschub: Mitte, Backzeit: ~ 35 Minuten]

Auf, in die ... Pilze



Mit etwas Glück findet man sie und auch die Lösungen unserer Rätsel

Herbstzeit ist Pilze-Zeit – vielleicht hast du auch schon welche gesammelt. Und dabei gelernt, dass man aufpassen muss und genaue Kenntnisse besitzen sollte, damit man sie sich auch schmecken lassen kann. Pilze sind weder Pflanze noch Tier; sie haben etliche verschiedene Lebensräume – ohne sie würde unsere Welt nicht funktionieren.

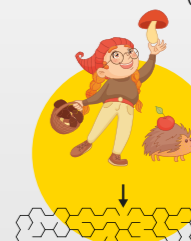


Es gibt sogar Pilze, die leuchten können! (Das Foto dient nur der Illustration)

Teste dein Wissen über das Reich der Pilze

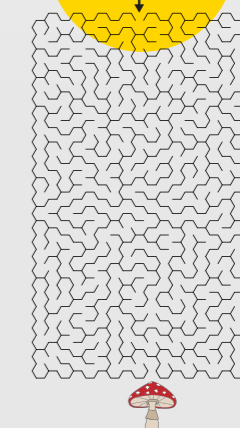
Was wir sammeln und gemeinhin als Pilze bezeichnen, sind nur die (essbaren) Fruchtkörper. Ihre Erscheinungsformen sind sehr vielfältig: „Pilze“ können fest oder flüssig, nützlich oder giftig und winzig klein oder riesengroß sein und manchmal sehr alt werden. Faszinierend oder?

- A. Es gibt Pilze, die sind rund und können so groß wie ein Fußball werden. Stimmt das?
- B. Wovon ernähren sich Pilze? a) Holz / b) Wasser / c) Luft / d) Insekten
- C. In/auf deinem Körper können auch Pilze leben – manche verursachen sogar Krankheiten. Hauptsächlich betroffen sind a) Haare/Nägel / b) Mund / c) Haut / d) Darm
- D. Für welches Produkt wird kein Hefepilz verwendet? a) Honig / b) Bier / c) Wein
- E. Pilze können nicht alleine bestehen, sie brauchen „Partner“. Stimmt das?



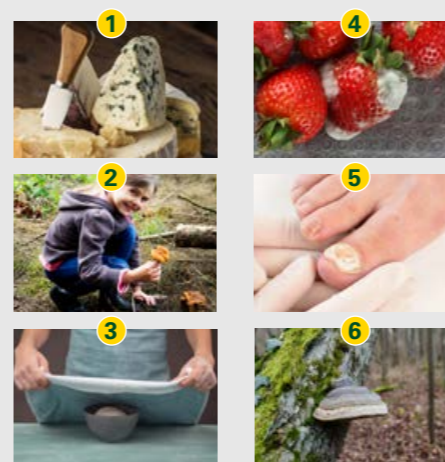
Wo geht's lang?

Manchmal ist es ein weiter verschlungener Pfad, um an den begehrten Pilz zu kommen. Hilfst du dem Mädchen bei der Suche?



Welche Pilzarten verbergen sich hier?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____



Gut versteckt

Suche die angegebenen Worte. Sie können sowohl senkrecht als auch waagrecht sowie verkehrt herum stehen.

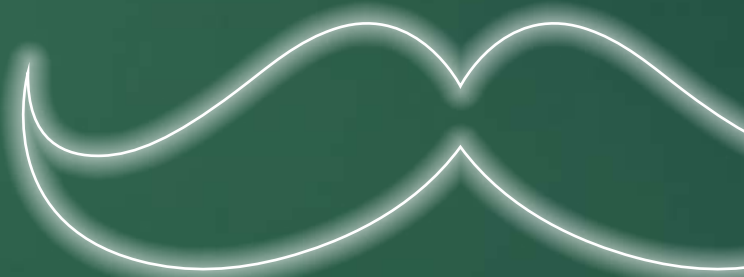
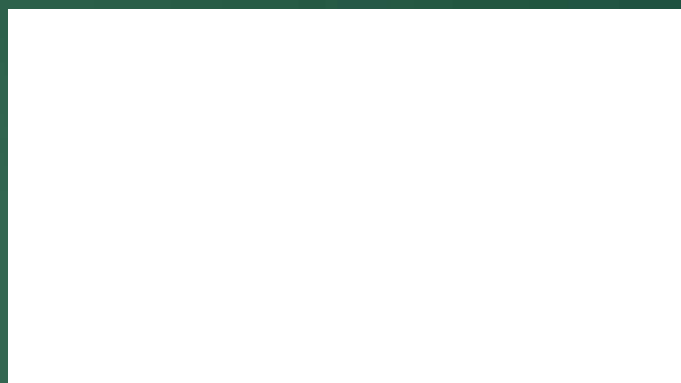
- Rotkappe · Steinpilz · Fliegenpilz · Pfifferling · Hut · Parasol · Myzelarien · Hutpilz · Sporen · Roehrpilz

R	P	N	W	O	N	R	Z	I	S	G	F
U	R	O	T	K	A	P	P	E	T	I	L
S	N	N	O	N	Z	R	V	W	E	W	I
M	P	G	R	E	W	Q	Z	U	I	Q	E
P	F	I	F	F	E	R	L	I	N	G	G
A	F	P	K	L	O	P	S	A	P	R	E
R	H	M	Y	Z	E	L	A	R	I	E	N
A	G	A	R	C	S	H	J	B	L	T	P
S	S	H	U	T	P	I	L	Z	Z	U	I
O	W	C	T	V	O	W	Q	X	Y	H	L
L	Y	T	B	V	R	P	X	C	T	Z	Z
Z	L	I	P	N	E	R	H	E	O	R	L
F	T	G	H	B	N	H	U	J	K	W	E

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

Sudoku – mittel

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.



Was bedeutet **Movember**?

Movember ist ein zusammengesetztes Wort aus „Moustache“, dem Schnurrbart, und dem Monat November.

<https://de.movember.com>

Worum geht es bei **Movember**?

Eine Gruppe junger Männer hat den Movember erfunden. Zunächst wurde er eingeführt, um Spenden für die Vorbeugung und bessere Behandlung von Hoden- und Prostatakrebs zu sammeln. Mittlerweile soll eine Teilnahme am Movember ganz allgemein die Aufmerksamkeit auf die Männergesundheit lenken.

Wie funktioniert **Movember**?

Männer rasieren zum 31. Oktober ihren Bart und lassen sich über den ganzen November einen Schnurrbart wachsen. Sobald sie auf ihren Bart angesprochen werden, klären Sie über die Wichtigkeit von Männergesundheit und mögliche Risikofaktoren in Bezug auf Hoden- und Prostatakrebs auf.

Sie wollen mehr zum Thema **Hoden- oder Prostatakrebs** erfahren?

Lesen Sie unseren Artikel auf Seite 12 und nutzen Sie den QR-Code.

