

bewusst gesund

4 | 2024

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Neu:
Ihr Gesundheitstelefon

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT BKK



Inhalt

Seite 4

Aktuelles

- Rechnungen und Gesundheitsprämie
- Clever für Kids



Seite 5

Aktuelles

Finanzausblick 2025



Seite 6–7

Pflege

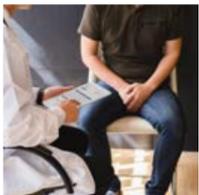
Entlastungsbetrag in der Pflege



Seite 12

Gesundheit

Wichtige Weichen stellen – Care Life: die Prostata



- 3 Editorial
- 4 - Rechnungen und Gesundheitsprämie für 2024
- Mehr Leistungen für clevere Kids
- 5 Finanzausblick für 2025
- 6–7 Entlastungsbetrag in der Pflege
- 8–9 Neu: Ihr Gesundheitstelefon**
- 10–11 Isabells Gesundheitstipps: Aufgebrüht – die perfekte Auszeit vom Alltag
- 12 Wichtige Weichen stellen – Care Life: die Prostata
- 13 Basteltipp: Schnee-Eulen
- 14 Rezeptidee: Raclette geht auch gesund
- 15 Rätselspaß für Groß und Klein: Tiere im Winter

Lösungen von Seite 15

Tierwissen

1. A, B, C
2. A, D
3. Ja – genial oder?!
4. wahr
5. A, B, C, D
6. C (Manche Gänse [B] kommen sogar zum Überwintern nach Deutschland!)

Spurensuche

- Hase 3
- Eichhörnchen 8
- Spatz 6
- Pferd 7
- Ente 9
- Hirsch/Reh 10
- (Wild-)Schwein 1
- Kuh 11
- Maus 2
- Hund 12
- Ziege 5
- Katze 4

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

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Ausgabe unseres Magazins bietet wieder vielfältige Einblicke rund um das Thema Gesundheit sowie Informationen zu aktuellen Neuerungen und Herausforderungen im Gesundheitssystem und bei der BKK Groz-Beckert.

Die wohl auffallendste Neuerung steht mit der Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) vor der Tür – ein wichtiger Schritt in eine moderne, digitale Gesundheitsversorgung. Ab 2025 wird die ePA automatisch für alle Versicherten angelegt, sofern sie nicht widersprechen. Die ePA bietet Ihnen viele Vorteile: Sie haben Ihre Gesundheitsdaten stets im Blick, können Diagnosen, Medikationen und Befunde jederzeit sicher und übersichtlich abrufen und gezielt mit Ihren behandelnden Ärzten teilen. So wird Ihre medizinische Versorgung noch besser, effizienter und vor allem einfacher.

Mit der ePA behalten Sie die Kontrolle über Ihre Daten: Sie entscheiden, wer Zugriff erhält und welche Informationen geteilt werden. Dieser Fortschritt macht Ihre Gesundheitsversorgung nicht nur transparenter, sondern auch zukunftssicher. Die elektronische Patientenakte für alle ist ein großer Meilenstein auf dem Weg zu einem digitalisierten Gesundheitswesen.

Doch nicht nur die Digitalisierung steht derzeit voll im Fokus. Auch die finanzielle Entwicklung in der Gesetzlichen Krankenversicherung und der damit verbundene Ausblick auf das Jahr 2025 sind Themen, die uns aktuell begleiten. In dieser Ausgabe wollen wir Ihnen erneut einen Einblick dazu geben. Außerdem haben wir Informationen zum Entlastungsbetrag in der Pflege,

und wie dieser pflegenden Angehörigen helfen kann, für Sie vorbereitet. Mit dem Ende des Jahres endet auch unsere zweijährige Gesundheitskampagne „Care Life – Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs“. Ein wesentlicher Baustein rund um die Männergesundheit wartet aber noch auf Sie. Mehr dazu finden Sie auf Seite 12.

Bevor Sie nun in die verschiedenen Themen des Magazins eintauchen, möchten wir Sie noch über eine personelle Veränderung in der BKK Groz-Beckert informieren: Zum 1. November 2024 habe ich wieder die Vorstandschaft übernommen. Das Amt hatte ich bereits von Januar 1999 bis September 2021 inne, bis Ralf Hauer im Oktober 2021 meine Nachfolge antrat. Auf eigenen Wunsch ist er vom Amt zurückgetreten und verantwortet nun als Teamleiter den Bereich Leistungen und Pflegeversicherung. Markus Biehler wird unverändert Stellvertreter des Vorstands der BKK Groz-Beckert bleiben.

Ich freue mich auf neue sowie vertraute Aufgaben in einem von mir geschätzten Umfeld und wünsche Ralf Hauer alles Gute und viel Erfolg in seiner neuen Rolle.

Für Ihr Vertrauen in die BKK Groz-Beckert und das gesamte Team im zurückliegenden Jahr bedanke ich mich herzlich und wünsche Ihnen und Ihren Liebsten alles Gute für das neue Jahr.

Ihr
Ralf Feyrer

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 Feyrer (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
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.

Titel: iStock.com: Draxen Zigic

BKK Groz-Beckert/CORINNA sPitzBARTH



bewusst gesund – Reichen Sie Ihre Rechnungen für 2024 jetzt ein

Für das Jahr 2024 haben uns bereits eine Vielzahl an Rechnungen über unser Gesundheitsprogramm **bewusst gesund** erreicht.

Wir möchten Sie an die Frist für Ihren Antrag auf Mehrleistungen erinnern

Falls Sie im laufenden Kalenderjahr 2024 eine Leistung aus dem Gesundheitsprogramm **bewusst gesund** in Anspruch genommen haben, können Sie den Antrag auf Kostenbeteiligung noch bis zum 31. März 2025 bei uns einreichen. Verspätet eingegangene Anträge können leider nicht mehr berücksichtigt werden.

Unter www.bkk-gb.de/bewusstgesund erhalten Sie alle Informationen zu den einzelnen Leistungen sowie den Antrag auf Kostenerstattung.



Gesundheitsprämie für 2024

Prüfen Sie jetzt zum Jahreswechsel, ob Ihre Bonuskarte aktuell ist und ob die Einträge für Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten im Jahr 2024 vollständig sind. Denken Sie bei der Überprüfung auch daran, Ihre persönlichen Daten in die Bonuskarte einzutragen. Lassen Sie uns zur Erstattung Ihrer Gesundheitsprämie anschließend einfach Ihre vollständige Bonuskarte zukommen.

Die Bonuskarte können Sie, anders als unsere restlichen Mehrleistungen, bis zu vier Jahre nach Ablauf des Bonusjahres einreichen.

Umstellung des Versands für das Jahr 2025

Bisher haben wir allen Versicherten zum Jahreswechsel eine Bonuskarte für das neue Jahr zukommen lassen, allerdings nimmt nicht jeder Versicherte am Prämienprogramm teil. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschieden, den Versand ab dem Jahr 2025 umzustellen.

Worauf müssen Sie achten?

Wenn Sie in den vergangenen vier Jahren mindestens einmal Ihre Bonuskarte für die Gesundheitsprämie bei uns eingereicht haben, bleibt alles wie bisher. Die Bonuskarte für das Jahr 2025 ist bereits auf dem Weg zu Ihnen.

Wenn Sie Ihre Bonuskarte noch nie oder schon mehr als vier Jahre nicht mehr bei uns eingereicht haben, können Sie 2025 natürlich trotzdem teilnehmen. Rufen Sie uns einfach kurz an unter der Telefonnummer 07431 89345 -0 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an info@bkk-gb.de – wir senden Ihnen dann umgehend eine Bonuskarte für das Jahr 2025 zu.



Mehr Leistungen für clevere Kids

Ab sofort steht ein erweitertes Leistungsangebot im Rahmen von „Clever für Kids“ zur Verfügung. Es handelt sich um zwei Beratungen jeweils zur ersten und zweiten HPV-Impfung, wenn Sie ein Kind im Alter von neun bis 14 Jahren haben. Zusätzlich können neue telemedizinische Angebote für Neurodermitis (atopisches Ekzem) bei PädExpert® und PädHome® & PädAssist® genutzt werden.

Mit dem nebenstehenden QR-Code erfahren Sie mehr über unser Vorsorgeprogramm „Clever für Kids“



Finanzausblick 2025 in der Gesetzlichen Krankenversicherung

Schon in den vergangenen Ausgaben der **bewusst gesund** haben wir regelmäßig über die angespannte Finanzsituation innerhalb der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und der gesamten Sozialversicherung informiert.

Eine Verbesserung der Situation bleibt bislang gänzlich aus. Vielmehr spitzt sich die Finanzlage weiter zu, denn die Ausgaben entwickeln sich mit unveränderter Dynamik. Durch den vom Gesetzgeber vorgeschriebenen Abbau von Finanzreserven stehen viele Krankenkassen unter Druck. Das führte bei einigen Krankenkassen bereits zu unterjährig Anpassungen der individuellen Zusatzbeitragssätze. Der Bruch der Ampelkoalition birgt hier zusätzliche Unsicherheiten.

Welche Änderungen erwarten uns im kommenden Jahr?

Innerhalb der Pflegeversicherung wird der Beitragssatz um 0,2 Prozentpunkte angehoben, eine zusätzliche Belastung für Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Dies ist jedoch nur ein Tropfen auf den heißen Stein, eine Lösung für das Finanzierungsproblem in der Pflege stellt diese Beitragssatzerhöhung längst nicht dar. Der GKV-Spitzenverband verlangt einen Ausgleich ungegerechtfertigter Mittel, die beispielsweise während der Corona-Zeit aus Geldern der Pflegeversicherung bezogen wurden.

Arbeitnehmer, die über der Beitragsbemessungsgrenze (BBG) verdienen sowie deren Arbeitgeber, müssen ab 2025 tiefer in die Tasche greifen. Sozialversicherungsbeiträge werden durch die BBG nur bis zu einer bestimmten Einkommensgrenze erhoben. Für 2025 werden die Grenzen nun deutlich ansteigen. In der Krankenversicherung und Pflegeversicherung steigt die Grenze um 337,50 Euro monatlich auf 5.512,50 Euro. In der Renten- und Arbeitslosenversicherung auf 8.050 Euro monatlich. Dies begründet die Bundesregierung mit um 6,44 Prozent gestiegenen Löhnen in 2023. Für Arbeitnehmer deren Brutto-Lohn unterhalb der Grenze liegt, ändert sich nichts. Auch die

Jahresarbeitsentgeltgrenze steigt in Relation zu den Vorjahren von 69.300 Euro auf 73.800 Euro enorm an. Diese Veränderung hat zur Folge, dass in 2025 wieder mehr Arbeitnehmer der Versicherungspflicht in der Gesetzlichen Krankenversicherung unterliegen.

Doch damit nicht genug. Die Voraussage des Schätzerkreises der GKV sorgte Ende Oktober für Aufmerksamkeit. Das Gremium, bestehend aus Experten des Bundesministeriums für Gesundheit, des Bundesamts für Soziale Sicherung und des Spitzenverbands der Gesetzlichen Krankenversicherung, rechnet für das Jahr 2025 mit Ausgaben der GKV in Höhe von 341 Milliarden Euro. Dies führt nach Berechnungen des Schätzerkreises zu einer Erhöhung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes von bislang 1,7 Prozent um 0,8 Prozentpunkte auf 2,5 Prozent im Jahr 2025.

Als Teil der GKV wirken diese Entwicklungen unmittelbar auch auf uns. Die prognostizierten Ausgleichszahlungen des Gesundheitsfonds für die Jahre 2024 und 2025 sowie steigende Leistungsausgaben erfordern im Rahmen einer vorausschauenden Finanzplanung auch bei uns eine Erhöhung des individuellen Zusatzbeitragssatzes. Der Verwaltungsrat der BKK Groz-Beckert hat in seiner Sitzung am 9. Dezember eine Anpassung des Zusatzbeitragssatzes beschlossen. Unser individueller Zusatzbeitragssatz steigt ab 1. Januar 2025 auf 2,5 Prozent an.

Mehr zum Thema sowie alle aktuellen Beitragssätze können Sie unserer Homepage entnehmen – einfach den QR-Code nutzen.



Entlastungsbetrag in der Pflege

Eine wertvolle Unterstützung für Pflegebedürftige und Angehörige

Der Entlastungsbetrag ist eine finanzielle Leistung, die pflegebedürftige Menschen unterstützen und den Alltag von pflegenden Angehörigen erleichtern soll. Anspruchsberechtigt sind alle Menschen, die einen Pflegegrad haben und in häuslicher Pflege leben. Die Leistung beträgt 2024 monatlich 125 Euro und ab 2025 monatlich 131 Euro. Der Betrag ist flexibel einsetzbar und bietet zahlreiche Möglichkeiten zur Entlastung im Alltag.



Aktuelles aus der Pflegeversicherung

Dynamisierung der Beträge zum 1. Januar 2025

Bereits im letzten Jahr haben wir Sie über die Reformen in der Pflegeversicherung informiert. Ab 1. Januar 2025 erfolgt nun erneut einer Erhöhung der Beträge für Pflegesachleistungen und das Pflegegeld in Höhe von 4,5 Prozent.

Diese Erhöhung betrifft die Sachleistungen und das Pflegegeld sowie z. B. die Verhinderungspflege, die Tages- und Nachtpflege, die Kurzzeit- und vollstationäre Pflege oder die Zuschüsse zur Wohnumfeldverbesserung.



Wer hat Anspruch auf den Entlastungsbetrag?

Der Entlastungsbetrag steht allen pflegebedürftigen Personen ab Pflegegrad 1 zu. Anders als das Pflegegeld wird der Entlastungsbetrag nicht direkt ausgezahlt. Stattdessen wird das sogenannte Kostenerstattungsprinzip angewendet: Pflegebedürftige müssen die Leistungen zunächst aus eigener Tasche bezahlen und erhalten anschließend eine Erstattung von der Pflegekasse, nachdem die entsprechenden Belege eingereicht wurden.

Wofür kann der Entlastungsbetrag verwendet werden?

Der Entlastungsbetrag kann für Angebote in Anspruch genommen werden, die nach dem Recht des jeweiligen Bundeslandes anerkannt sind:

- Hilfe im Haushalt
- Begleitung bei Erledigungen
- Aktivitäten wie gemeinsames Spielen oder Spazieren gehen
- Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz
- Leistungen ambulanter Pflegedienste
- Kurzzeit- oder Verhinderungspflege

Gerade die Verwendung für Kurzzeit- und Verhinderungspflege ist besonders praktisch. Sollte ein pflegender Angehöriger beispielsweise verhindert sein oder Urlaub nehmen wollen, können die zusätzlichen Kosten, die durch eine Kurzzeitpflege entstehen, durch den Entlastungsbetrag ausgeglichen werden. Darüber hinaus kann der Betrag auch zur Deckung von Hotel- und Investitionskosten bei einer solchen Pflegeform genutzt werden.

Wie erfolgt die Abrechnung?

Um den Entlastungsbetrag zu erhalten, müssen Pflegebedürftige oder deren Angehörige zunächst eine anerkannte Leistung in Anspruch nehmen und die Rechnung bei der Pflegekasse einreichen. Alternativ ist es auch möglich, dass bestimmte Anbieter direkt mit der Pflegekasse abrechnen, was den bürokratischen Aufwand für die Betroffenen reduziert.

Ein weiterer Vorteil des Entlastungsbetrags ist die Möglichkeit, ungenutzte Beträge ins nächste Kalenderjahr zu übertragen. Sollte der monatliche Betrag nicht vollständig genutzt werden, können die Restbeträge bis zum 30. Juni des folgenden Jahres aufgebraucht werden.

Entlastung und Flexibilität

Der Entlastungsbetrag bietet pflegebedürftigen Menschen und deren Angehörigen nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern auch Flexibilität in der Nutzung. Ob Haushaltshilfe, soziale Aktivitäten oder professionelle Pflege: Diese Leistung ermöglicht es, den Alltag besser zu bewältigen und gleichzeitig ein Stück Selbstständigkeit zu bewahren.

Viele Betroffene nutzen diese Leistung jedoch nicht vollständig, obwohl sie eine wertvolle Ergänzung zu den anderen Leistungen der Pflegeversicherung darstellt. Daher ist es wichtig, sich frühzeitig zu informieren und die vorhandenen Möglichkeiten auszuerschöpfen.

Mit dem Entlastungsbetrag steht Pflegebedürftigen eine wichtige Unterstützung zur Verfügung, die dazu beiträgt, die Herausforderungen des Pflegealltags zu meistern und pflegenden Angehörigen Freiräume zu schaffen.

Ihre Ansprechpartner

Sie haben Fragen zum Thema Pflegeversicherung?
Wir beraten Sie gerne.

Team Pflegeversicherung

Telefon 07431 89345 -60
info@bkk-gb.de



Neu: Ihr Gesundheitstelefon

Die Unterstützung unserer Versicherten hat für uns oberste Priorität. In allen Angelegenheiten rund um die Kranken- und Pflegeversicherung können wir Sie direkt beraten und Ihnen bei Ihren Anliegen persönlich weiterhelfen. Darüber hinaus möchten wir Sie bei gesundheitlichen Herausforderung und persönlichen Krisen zusätzlich unterstützen.

Fühlen Sie sich gestresst oder bereitet Ihnen etwas Sorgen?
Sind Sie pflegender Angehöriger oder haben selbst gesundheitliche Probleme?

Für diese und viele weitere Anliegen haben wir mit dem Dienstleister ME:CO nun das passende Angebot für Sie gestrickt.

Die Berater helfen Ihnen bei Fragen zu den folgenden Themen:

- Erkrankungen und Symptomen
- Diagnosen und Therapien
- Ernährung und Bewegung
- Stressmanagement und Schlaf
- Arzneimittel, Pflege und Sucht
- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz oder im Privatleben
- Impfberatung

Ab sofort steht Ihnen das Gesundheitstelefon kostenfrei zur Verfügung. Selbstverständlich sind die persönlichen und individuellen Gespräche auf Wunsch anonym.

Für wen gilt das Angebot?

Das Angebot gilt für alle Versicherten der BKK Groz-Beckert.

Wann kann ich das Gesundheitstelefon erreichen?

Die telefonische Beratung kann an 365 Tagen im Jahr in Anspruch genommen werden. Die ME:CO-Berater sind 24/7 für Sie erreichbar.

Wer berät mich am Gesundheitstelefon?

Das medizinische und psychosoziale Fachpersonal der ME:CO berät Sie ganzheitlich, lösungsorientiert und individuell.

Wie erreiche ich das Gesundheitstelefon?

Sie erreichen das Gesundheitstelefon ganz exklusiv über die Telefonnummer für unsere Versicherten: 0800 – 140 55 41 - 550 55



Facharzt- terminservice

Suchen Sie einen Facharzt und benötigen einen Termin? Die Berater der ME:CO übernehmen für Sie die Facharztterminvereinbarung oder stellen Ihnen auf Wunsch eine Liste mit passenden Fachärzten zur Verfügung.

24
Stunden

7
Tage/
Woche

365
Tage/
Jahr

Weil Gespräche mehr bewegen.

0800 – 140 55 41 - 550 55

persönlich · anonym · kostenfrei

Isabells Gesundheitstipps

Aufgebrüht – die perfekte Auszeit vom Alltag

Haben Sie sich heute schon die Zeit genommen, eine Tasse Tee zu genießen? Wenn nicht, dann wird es Zeit, denn Tee ist eine Wohltat für Körper und Seele.

Viele Länder auf der ganzen Welt haben ihre eigene Form der Teezeremonie entwickelt. Sie nutzen diese, um den Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken. Ob mit Freunden, der Familie oder einfach mit sich selbst. Tee schafft eine gemütliche Atmosphäre in der kalten Jahreszeit und wärmt uns von innen und außen.



Kleine Auszeiten wie diese können ganz leicht in den Alltag integriert werden

Am Morgen, um fokussiert und positiv in den Tag zu starten, oder am Abend, um abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

Gönnen Sie sich diese Auszeiten vom Alltag: Handy ausschalten, Tee zubereiten und den Teemoment genießen.

Aufgrund der enthaltenen Antioxidantien kann Tee nicht nur unsere mentale, sondern auch unsere körperliche Gesundheit unterstützen.

Bitte achten Sie immer darauf, dass der Tee Genuss keinen Arztbesuch ersetzt und nicht übermäßig konsumiert werden sollte.

Schwangere, Stillende, Kleinkinder und Menschen mit einer Erkrankung sprechen die Einnahme bei Bedarf bitte mit dem Arzt ab.



Wussten Sie, dass in Japan die Tee-Zeremonie zur Zen-Meditation gehört?

Bei dieser Meditation geht es darum, eine Begegnung mit dem Moment zu schaffen und diesen zu genießen.

Bereits die Teezubereitung ist ein kleines Ritual der Achtsamkeit:

- Wie klingt das Sprudeln des kochenden Wassers?
- An was erinnert mich der Duft des Tees?
- Wonach schmeckt der erste Schluck?



| Kraut/Gewürz | Anwendung/Wirkung |
|--------------|--|
| Salbei | <ul style="list-style-type: none"> Erkrankung im Mund- und Rachenraum (z. B. Halsschmerzen und Zahnfleischentzündungen) Unterstützung der Verdauung (Blähungen oder Magenkrämpfe) Menstruationsbeschwerden Stärkung des Immunsystems Beruhigt den Geist und fördert Entspannung |
| Thymian | <ul style="list-style-type: none"> Unterstützung der Atemwege: schleimlösend Husten, Erkältung und Bronchitis: krampflösend Menstruationsbeschwerden: krampflösend |
| Ingwer | <ul style="list-style-type: none"> Entzündungshemmend Linderung von Übelkeit Stärkung des Immunsystems Anregung des Stoffwechsels |
| Brennessel | <ul style="list-style-type: none"> Harntreibend |
| Frauenmantel | <ul style="list-style-type: none"> Menstruationsbeschwerden Wechseljahre |
| Kamille | <ul style="list-style-type: none"> Verdauungsprobleme Einschlafhilfe Beruhigend |

Tee-Tipps für Ihre Gesundheit

Neurodermitis? Greifen Sie vor Kortison zu Schwarztee

Schwarztee kann Entzündungen der Haut lindern. Die Hautkrankheit Neurodermitis wird oft mit Kortison behandelt. In manchen Fällen kann hier auch die Naturheilkunde helfen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Bitterstoffe die Abwehrkräfte der Haut stärken. Diese Bitterstoffe können die Hautzellen anregen und so bei Menschen mit Neurodermitis die fehlenden Fette produzieren.

So geht's:

- Schwarzteebeutel 10 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen und den ersten Aufguss wegschütten.
- Einen zweiten Aufguss machen und 10 Minuten ziehen lassen. Der zweite Aufguss enthält weniger Gerbstoffe als der erste und ist deshalb verträglicher.



Über den Tag verteilt, fünf Mal am Tag für 20 Minuten das in Schwarztee getränkte Tuch auf die gewünschte Hautstelle legen. Nach jeder Behandlung mit einer fetthaltigen Creme eincremen, die frei von Wirk-, Konservierungs- und Duftstoffen ist.

Da Kortison auf Dauer der Hautbarriere schadet, kann ein Versuch mit Schwarztee sinnvoll sein.

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



Genießen Sie viele schöne Teemomente und bleiben Sie gesund,
Ihre Isabell Dietrich



Wichtige Weichen stellen

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über die Prostata gemacht? Solange „da unten“ alles problemlos funktioniert, beantworten viele Männer diese Frage wahrscheinlich mit Nein. Man(n) kann sie im Normalfall weder sehen noch fühlen. Ein gesunder Lebensstil und die konsequente Krebsvorsorge erhöhen die Chance, dass es auch mit zunehmendem Alter dabei bleibt.

Unsichtbar, aber nicht untätig

So „unsichtbar“ die Prostata auch ist, sie spielt eine wichtige Rolle für die Sexualfunktion. Sie unterstützt den Geschlechtstrieb durch ihren Beitrag zum Hormonhaushalt und fördert die Intensität des Orgasmus. Außerdem produziert sie einen Teil der Samenflüssigkeit, das Prostatasekret, das die Spermien schützt und sie zur Bewegung anregt.

Die Prostata – auch „Vorsteherdrüse“ genannt – sorgt auch dafür, dass entweder Urin oder Samenflüssigkeit nach außen gelangen kann. Sie umschließt den Beginn des Harngangs direkt unterhalb der Blase. Beim Wasserlassen erweitert sich die Prostata. Kommt es zur Erektion, verengt sich der obere Teil und verschließt den Blasenaustritt.

Damit alles gut läuft

Die Rolle des Organs als Weichensteller wird für viele Männer ab 50 allerdings zum Problem. Oft ist eine altersbedingte, gutartige Prostatavergrößerung die Ursache. Diese kann den Harngang verengen und auf die Blase drücken. Die Folgen sind Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder auch Schmerzen beim sexuellen Höhepunkt.

Das Risiko für solche Einschränkungen können Sie aktiv verringern. Vermeiden Sie Übergewicht, bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten lang mit moderater Anstrengung und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Rotes Fleisch und Alkohol genießen Sie am besten in möglichst geringen Mengen.

Durch einen gesunden Lebensstil verringern Sie gleichzeitig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und möglicherweise sorgen Sie durch solche Maßnahmen sogar dafür, dass das Risiko für Prostatakrebs etwas sinkt. Dieser kann ebenfalls für Schwierigkeiten beim Wasserlassen verantwortlich sein.

Potenz und Leben retten

Zwar ist Prostatakrebs die häufigste Tumorerkrankung bei Männern, trotzdem ist eine Prostatavergrößerung mit hoher Wahrscheinlichkeit für Schwierigkeiten beim Wasserlassen verantwortlich. Solange diese Sie nicht zu stark im Alltag beeinträchtigen, können Sie lernen, damit zu leben.

Wenn Sie tatsächlich Prostatakrebs haben, ist eine möglichst frühe Behandlung entscheidend. Denn solange der Krebs sich auf das Innere der Prostata beschränkt, ist er in vielen Fällen erfolgreich behandelbar, ohne die Funktion des Organs und die Potenz zu beeinträchtigen.

Lassen Sie es erst gar nicht dazu kommen, die Krankheit zu spät zu entdecken. Die **Untersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs** kann Ihnen dabei helfen. Auf diese haben alle gesetzlich versicherten Männer ab 45 Jahren **einmal jährlich kostenlos** Anspruch.

careo life
Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs.



Mehr zu unserer Gesundheitskampagne Care Life erfahren Sie auf unserer Kampagnen-Seite.



Schnee-Eulen

Bastelidee aus Klopapierrollen

Material:

- Klopapierrollen
- Bleistift
- Schere
- Pinsel, Acrylfarbe oder Buntstifte
- kleine Äste
- Flüssigkleber

So geht's:

- 1** Drücke deine Klopapierrolle etwas platt, so dass sie einen leichten Knick hat.
 - 2** Nun zeichnest du mit einem Bleistift den Umriss des Kopfs mit Ohren und Körperansatz auf die ganze Breite der Rolle.
 - 3** Schneide vorsichtig mit einer geeigneten Schere die Kontur des Kopfs mit den Ohren aus. (Vorder- u. Rückseite der Rolle). Der „Körper“ darf dabei nur etwas angeschnitten werden (siehe Pfeil) und muss unten zusammenbleiben.
 - 4** Jetzt kann es endlich ans Malen gehen. Dafür nimmst du dir entweder Acrylfarbe und einen Pinsel oder Buntstifte deiner Wahl.
 - 5** Als letzten Schritt tropfst du etwas Flüssigkleber in die Innenseite der Rolle und befestigst damit die kleinen Äste am Kopf.
- Nun musst du nur noch warten, bis der Kleber trocknet, und schon ist die Eule fertig und bereit für den Winter.

Tipp: Lass dir von deinen Eltern helfen und arbeite mit einer Heißklebepistole – das hält noch besser.



istock.com: Korrawin, Berliner Botschaft

istock.com: Paul_974/irina Starkova (6x)



Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie
ein gesundes, erfolgreiches
und glückliches neues Jahr.

Ihr Team der
GROZ-BECKERT

