

G

Das Kundenmagazin

3 | 2021

Gesundheit

PARODONTITIS VERHINDERN

MIT SCHÖNEN ZÄHNEN GLÄNZEN

Seite 6

PATIENTENAKTE (EPA)

VIVY-APP WIRD ABGELÖST

Seite 9



BKK Voralb

HELLER * INDEX * LEUZE



Entspannen und wohlfühlen

Mit Unterstützung der **BKK Voralb** engagiert sich die Firma HELLER für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Ein Beispiel ist KESI, das Kneipp-Erlebnis-Seminar-Intensiv. Zu einem attraktiven Sonderpreis können die Mitarbeiter jeweils von Mittwochnachmittag bis Samstagmittag die Batterien aufladen und vom Alltag abschalten.

Im Hotel Marienbad in Bad Wörishofen erwarten die Teilnehmer neben Kneippwendungen unter anderem auch Stressprävention, sanfte Bewegungseinheiten, ein gesundes Ernährungsangebot und verschiedene Achtsamkeitsübungen.

Check-up 35 erweitert



Ab ihrem 35. Geburtstag haben **BKK Voralb**-Versicherte alle drei Jahre Anspruch auf einen „Check-up 35“. Mit dieser wichtigen Gesundheitsuntersuchung sollen etwa Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen oder Stoffwechselstörungen frühzeitig erkannt werden. Seit August dieses Jahres kommt das Screening auf Hepatitis B und C als neuer Bestandteil dazu. Bei einer Hepatitis handelt es sich um eine Leberentzündung, die zunächst symptomfrei verläuft, unbehandelt aber zu schweren Leberschäden führen kann wie beispielsweise einer Leberzirrhose oder Leberkrebs.

Liebe Leserin, lieber Leser,

die **BKK Voralb** steht für Transparenz. Deshalb veröffentlichen wir jedes Jahr die Ergebnisse des zurückliegenden Geschäftsjahres. Obwohl unser Beitragssatz deutlich unter dem Durchschnitt liegt, konnten wir das Jahr 2020 mit einem Gewinn abschließen. Wir sind uns aber bewusst, dass insbesondere die pandemiebedingte Nicht-Inanspruchnahme von Leistungen daran einen großen Anteil hat. Lesen Sie mehr auf den Seiten 10 und 11.

Über eine zaghafte Reform in der Pflege können sich vor allem Pflegeheimbewohner freuen. Ihr Eigenanteil an den reinen Pflegekosten sinkt schritt-

weise – je nach Dauer ihres Heimaufenthaltes. Außerdem soll die längst fällige tarifliche Bezahlung von Pflegefachkräften endlich umgesetzt werden. Wir haben Informationen zum Thema auf Seite 14 für Sie zusammengefasst.

Auch den diesjährigen Tag der Zahngesundheit am 25. September nehmen wir zum Anlass, bunte Zahnbürsten und -becher an alle Kinder zu verschenken, die uns bei Gelegenheit besuchen. Wir freuen uns auf euch!

Ich wünsche Ihnen einen schönen, bunten Herbst. Bleiben Sie gesund!



Ihr Bernhard Zinser
Vorstand der **BKK Voralb**

Bitte besuchen Sie uns auch im Internet:

www.bkk-voralb.de



Sehr geehrte Frau Hölderle
Wir möchten uns im Namen aller Teilnehmer ganz herzlich bei der BKK Voralb für die „Zeit für mich“ Gesundheitswoche im Juni bedanken.

Wir alle haben uns im Marianenbad in Bad Wörishofen sehr wohl gefühlt. Der Bewegungs- und Entspannungsteil wurde von Frau Auer und ihrem Team wunderbar angeleitet, und ihr Mann konnte uns mit seinen Kochkünsten auf ganzer Linie überzeugen. Die ruhige Lage des Hotels mit allen seinen Annehmlichkeiten (Indoor-Pool, schöner Garten) haben sehr zu unserer Erholung beigetragen. Gewissen haben wir auch die familiäre und freundliche Atmosphäre – selbst bei Veranstaltungen hat sich der Chefkoch persönlich eingebracht und uns unterhalten. Interessante Vorträge und abwechslungsreiche Aktionen, aber auch genug Zeit für private Unternehmungen rundeten das tolle Programm ab.

Nochmals ein herzliches Dankeschön an die BKK Voralb, dem Vorstand Herrn Bernhard Zinser und Familie Auer aus dem Marianenbad. Wir kommen gerne wieder.
Herzliche Grüße von Eike und Stefan Jähle aus Leuningen



Inhalt

- 4 Flexibel bleiben mit Schwingstab und Theraband
- 6 Tag der Zahngesundheit
- 7 BKK-Kampagne „fokussiert“
- 8 Stabilität in 2022 sichern
- 9 Die elektronische Patientenakte löst „Vivy“ ab
- 10 Unser Geschäftsjahr 2020
- 12 Wohlfühlen in der Südpfalz
- 14 Pflegereform soll Entlastung bringen
- 15 Unsere jüngsten Versicherten





Wir bleiben flexibel

Schwingstab: mit Vibration zu Stabilität

Der XL-Stab aus einem Glasfaser-Kunststoff-Mix wiegt weniger als ein Kilo. Dass er es in sich hat, merkt man erst, wenn man das flexible Material durch kurze Impulse zum Schwingen bringt. Die Herausforderung ist, die Vibration – möglichst gleichförmig – aufrechtzuerhalten, aber gleichzeitig stabil zu bleiben, also die Arme nicht wild mitzubewegen.

Das Besondere am Schwingstab ist: Die Muskelspannung, die es braucht, um den Körper gegen die Vibration zu stabilisieren, erreicht auch die Tiefenmuskulatur. Die kleinen, gelenknahen Muskeln sind wichtig für Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht – und kommen im Alltag oft zu kurz. Hier müssen sie richtig ran.

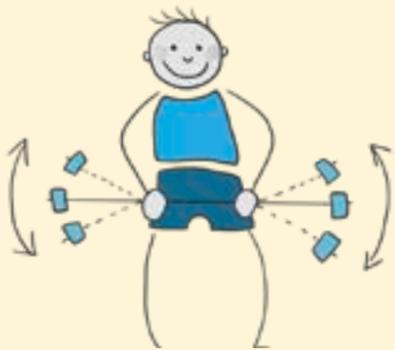
Jetzt geht's los: drei Übungen für Anfänger

Im schulterbreiten Stand halten Sie den Schwingstab auf Bauchnabelhöhe. Die Arme sind angewinkelt, die Handrücken zeigen nach oben. Bringen Sie den Stab durch kleine Auf- und Abwärtsbewegungen zum Schwingen und halten Sie die Vibration 15 bis 30 Sekunden.

Sie stehen schulterbreit und halten den Schwingstab in Brusthöhe vor dem Körper.

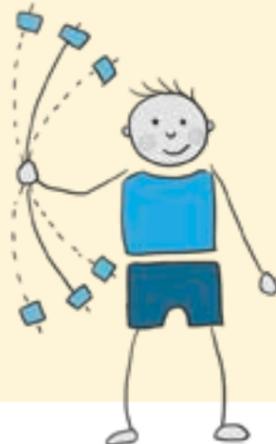
Den Stab bringen Sie mit Vor- und Rückwärtsbewegungen zum Schwingen und halten die Vibration 15 bis 20 Sekunden.

Je dichter der Stab am Körper ist, desto einfacher geht es.

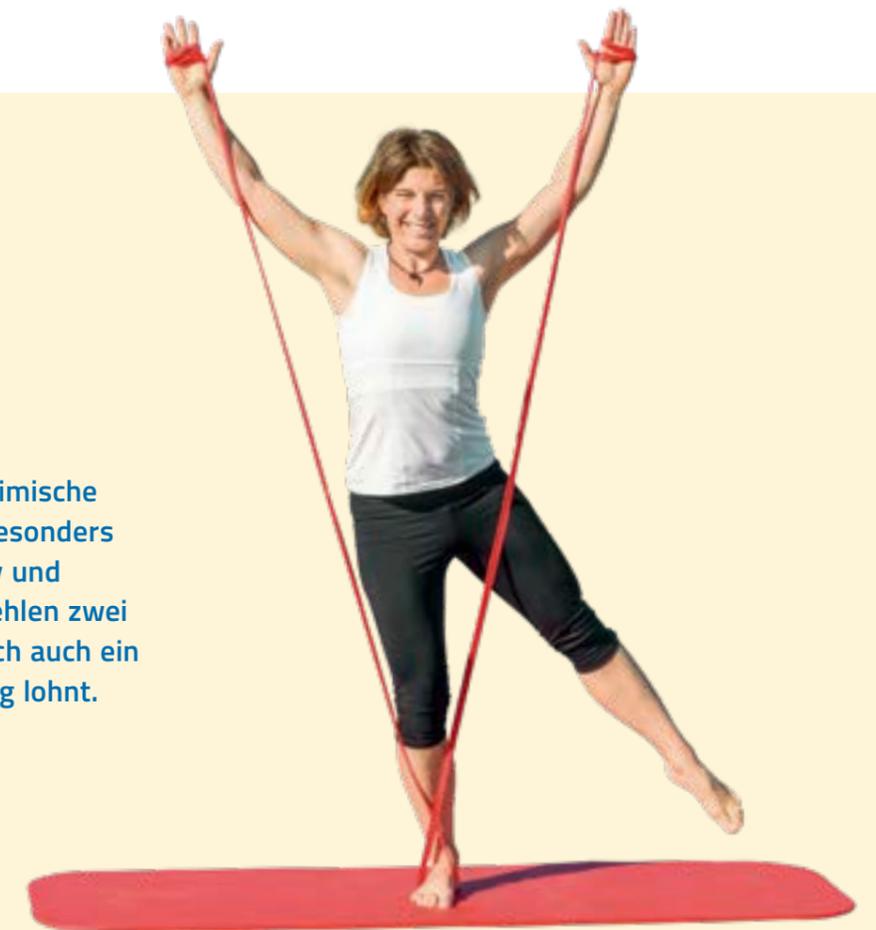


Im breiten Stand halten Sie den Schwingstab mit einer Hand neben dem Körper senkrecht auf Schulterhöhe. Nach außen und innen schwingen. Versuchen Sie, den Arm ein Stück in Richtung Rücken zu führen. Nach drei Durchgängen à 15 Sekunden die Seite wechseln.

Wichtig: Lassen Sie die Schulter locker, achten Sie bewusst darauf, sie nicht hochzuziehen.



Sport ohne Sperrgut: Fürs heimische Fitnesstraining eignen sich besonders Geräte, die vielseitig, effektiv und platzsparend sind. Wir empfehlen zwei Leichtgewichte, mit denen sich auch ein Training zwischendurch richtig lohnt.



Theraband: Das hat Zug

Beim Latexband bestimmt zum einen die Farbe, welchen Widerstand es hat: Frauen greifen eher zum grünen, Männer zum blauen Band. Die leicht dehnbaren gelben und roten Bänder sind beispielsweise für Senioren und Untrainierte geeignet. Zum anderen können Sie den benötigten Kraftaufwand steuern – je nachdem, wie kurz oder lang Sie das Band fassen.

Mit dem Theraband lassen sich praktisch alle Muskelgruppen kräftigen. Zudem ist es durch sein geringes Gewicht gelenkschonend – vorausgesetzt, die Übungen werden korrekt ausgeführt. Achten Sie beispielsweise darauf, dass die Handgelenke nicht abknicken, und führen Sie Übungen mit einer Grundspannung aus – bei angezogener Bauch- und Beckenmuskulatur.

Jetzt geht's los: drei Übungen für Anfänger

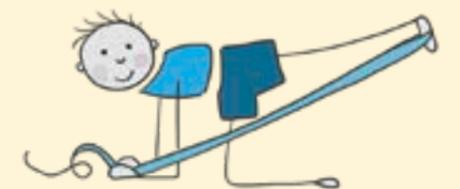
Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Theraband. Fassen Sie die Enden so kurz, dass das Band bereits leicht vorgespannt ist. Ziehen Sie nun die Arme seitlich nach oben, bis sie sich auf Schulterhöhe befinden.



Stellen Sie sich gerade hin, und wickeln Sie sich das Theraband so um die Hände, dass zwischen beiden Händen ein Abstand von 30 cm besteht. Führen Sie das Band hinter den Kopf, der rechte Arm oben, der linke Arm unten. Strecken Sie nun beide Arme vollständig aus. Verharren Sie kurz, und führen Sie dann die Arme wieder zusammen. Nach 8 Durchgängen wechseln Sie die Seite.



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Boden ab. Legen Sie das Theraband um die rechte Fußsohle und wickeln Sie die Enden des Bandes fest um Ihre Handflächen. Schieben Sie das angewinkelte Bein nach oben, sodass Oberkörper und Oberschenkel dabei eine gerade Linie bilden. Schieben Sie die Fußsohle nun in kleinen Pushes noch höher. Nach fünf Wiederholungen ist das linke Bein dran.





Zündstoff Parodontitis

Seit 1991 findet jedes Jahr am 25. September der Tag der Zahngesundheit statt, dieses Jahr unter dem Motto: „Gesund beginnt im Mund – Zündstoff!“ Die Parodontitis steht im Fokus von Aktionen und Veranstaltungen.

Eine Parodontitis ist wahrhaftig Zündstoff für unsere Gesundheit. Von der Entzündung des Zahnhalteapparates sind in Deutschland viele Menschen betroffen. Über 60 Prozent der 65- bis 74-Jährigen leiden an einer moderaten bis schweren Form, in der Altersgruppe 35 bis 44 Jahre sind es 51,6 Prozent – ja, sogar Jüngere können eine Parodontitis entwickeln, die zum Abbau des Kieferknochens und im schlimmsten Fall zu Zahnverlust führen kann. Tückisch an der Erkrankung ist, dass sie in der Regel schleichend verläuft und sich zunächst unbemerkt entwickelt. Das kann besonders gefährlich werden, wenn Vorerkrankungen oder Risiken wie beispielsweise Diabetes oder Herz-Kreislauf-Probleme vorliegen. Parodontitis kann diese Krankheiten mit auslösen oder verstärken, wenn die Bakterien vom Mund über die Blutbahn in andere Bereiche des Körpers gelangen.

Welche Warnsignale gibt es?

Da die Parodontitis sich immer aus einer „einfachen“ Zahnfleischentzündung entwickelt, gibt der Zustand des Zahnfleisches wichtige Hinweise: Blutet es gelegentlich? Geht es zurück? Füllt es die Zahnzwischenräume nicht mehr vollständig aus? Treten Rötungen und Schwellungen auf, oder kommt es zu freiliegenden Zahnhälsen mit erhöhter

Schmerzempfindlichkeit? Dann sollten Sie alarmiert sein und umgehend einen Zahnarzt aufsuchen.

So können Sie vorbeugen

Eine sorgfältige Zahn- und Mundhygiene sind das A & O zur Vermeidung der Parodontitis. Die regelmäßige und gründliche Entfernung der bakteriellen Zahnbeläge verhindert, dass Bakterien im Mund Giftstoffe ausscheiden, die das Zahnfleisch reizen und eine Entzündungsreaktion auslösen. Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich gründlich. Speziell bei empfindlichem Zahnfleisch ist eine Zahnbürste mit weichen Borsten besser

geeignet, um die betroffenen Stellen nicht zusätzlich zu strapazieren. Außerdem sollten Sie mindestens einmal am Tag auch die Zahnzwischenräume mithilfe von Zahnseide reinigen. Um sich lange an einem schönen Gebiss zu erfreuen, ist natürlich ebenfalls die regelmäßige Vorsorge beim Zahnarzt wichtig.

Mehr Infos zu Aktionen und Veranstaltungen unter tagderzahngesundheit.de



Entspannung für Ihre Augen

Rund 18 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten in Büros und an Bildschirmen. An einem Arbeitstag blicken viele dabei mehr als sieben Stunden auf den Monitor: Stress für die Augen, wenn sie nicht regelmäßig entspannen dürfen.

Wer ständig am Computer sitzt, kennt das Problem: Die Augen sind angestrengt, brennen und trocknen aus. Augenentzündungen oder Kopfschmerzen können die Folge sein. Wir geben Tipps, wie Sie Ihren Arbeitsplatz so gestalten, dass sich Ihre Augen immer wieder entspannen können.

Richtig Platz nehmen

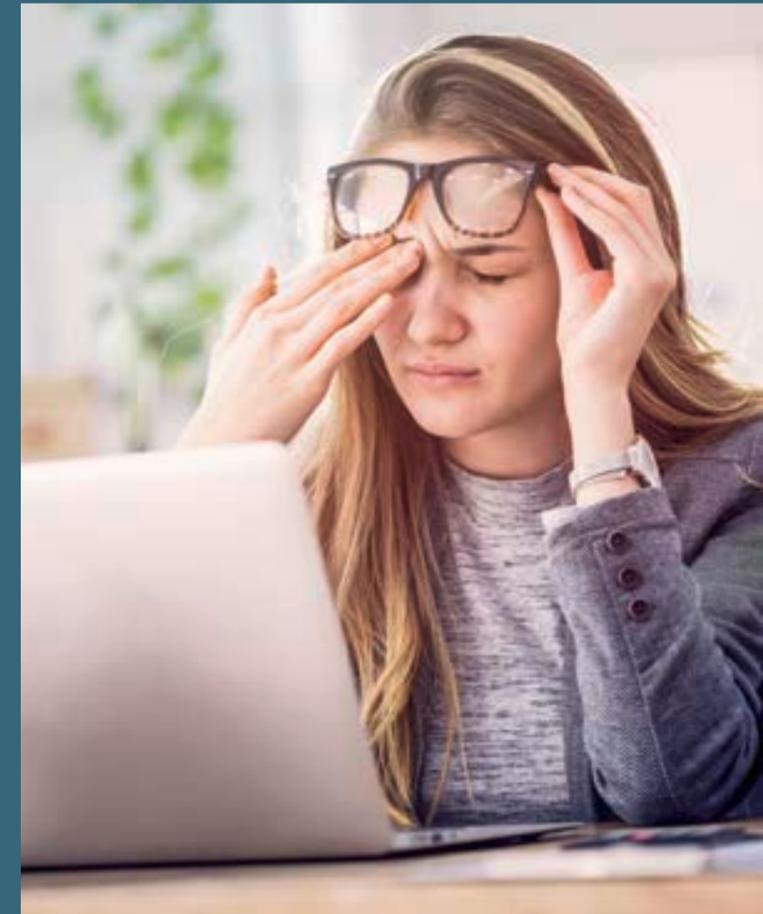
Am wichtigsten ist die gute Platzierung Ihres Rechners. Stellen Sie ihn so auf, dass Sie einerseits genügend Licht haben, andererseits aber nicht geblendet oder von Spiegelungen abgelenkt werden. Dabei können verstellbare Jalousien an den Fenstern oder Raumteiler helfen. Richten Sie die Höhe des Schreibtisches so aus, dass sie gut und aufrecht sitzen und entspannt mit aufgelegten Händen die Tastatur bedienen können. Halten Sie ausreichend Abstand vom Bildschirm (50 bis 70 cm), und stellen Sie die Auflösung gegebenenfalls eine Stufe höher.

Wie fit sind die Augen?

Lassen Sie regelmäßig Ihre Sehstärke kontrollieren, denn sie geht ab einem Alter von 30 Jahren kontinuierlich zurück. Das passiert so schleichend, dass es einem selbst oft gar nicht auffällt, doch die Augen müssen sich immer mehr anstrengen, um alles zu erkennen. Eine passende Brille kann sie entlasten und auch vor Kopfschmerzen schützen. Es gibt auch Computerbrillen, bei denen die obere Hälfte der Gläser abgetönt ist, das ist besonders angenehm bei Deckenlicht.

Blick in die Ferne

Zwischendurch sollten Sie regelmäßig kleine Pausen einbauen, in denen Sie kurz aufstehen und sich bewegen. Ein Gang zum Drucker oder Kopierer, eine wohltuende Tasse Tee oder ein kurzer Austausch mit einer Kollegin erfrischen Körper und Geist. Sie können auch einfach das Fenster öffnen und tief durchatmen. Wichtig ist vor allem, dass Sie dabei möglichst weit in die Ferne schauen, um die Augen vom „Tunnelblick“ am Rechner zu entlasten.



Dazu fixieren Sie zunächst einen Punkt, der weiter weg liegt, und „springen“ dann auf immer nähere Objekte. Wenn die Augen zur Ruhe gekommen sind, schauen Sie wieder in die Ferne. Gähnen und blinzeln Sie, um die Augen zu befeuchten und zu entspannen.

Kurze Auszeiten

Mehrere kleine Unterbrechungen sind wirkungsvoller als eine große Pause: Stellen Sie sich einen Wecker oder nutzen Sie eine App, um sich regelmäßig an Ihre kleinen Erholungsmomente zu erinnern.

Entspanntes Wochenende

Nach Feierabend wollen Ihre Augen entspannen. Gönnen Sie ihnen eine Auszeit und legen Sie Smartphone oder Tablet für ein oder zwei Stunden beiseite. Vielleicht schaffen Sie es sogar, am Wochenende einen bildschirmfreien Tag einzulegen: Das freut die Augen und die Psyche.

Bessere Luft

Gegen trockene Augen hilft mehr Feuchtigkeit im Büro. Ein Raumbefeuchter, Wasserschalen oder Pflanzen und regelmäßiges Lüften sorgen für ein angenehmeres Klima.



Stabilität für 2022 sichern

Die Pandemie und zusätzliche gesetzliche Vorgaben haben die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung sehr viel Geld gekostet. Um Beitragssatzerhöhungen zu vermeiden, ist die Politik gefordert.

In Deutschland haben sich rund 90 Prozent der Bevölkerung für die gesetzliche Krankenversicherung entschieden. Zusammen mit der Pflegeversicherung bildet sie das Rückgrat der medizinischen und pflegerischen Versorgung der Menschen.

Das gilt auch oder erst recht in Krisenzeiten wie einer Pandemie. Wie hoch die gesamtgesellschaftliche Relevanz von gesetzlichen Krankenkassen ist, zeigt sich während der Corona-Krise besonders deutlich: Haben die Kassen doch seit Ausbruch der Pandemie nicht nur ihre gesetzlichen Aufgaben uneingeschränkt erfüllt, sondern auch ganz erheblich den Staat bei der Erfüllung seiner Aufgaben entlastet. Massentests und -impfungen, zusätzliche Intensivbetten, Schutzausrüstungen und konjunkturbedingte Mindereinnahmen – um nur einige Beispiele zu nennen – sind finanzielle Lasten, die die Gesellschaft als Ganzes zu tragen hat und

nicht allein die Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen gemeinsam mit ihren Arbeitgebern. Ein daraus resultierendes Defizit von rund 16 Milliarden Euro erwarten die gesetzlichen Krankenkassen für das Jahr 2022.

Ohne Geld-zurück-Garantie

Weil die Krankenkassen regelmäßig versicherungsfremde Leistungen übernehmen, zahlt der Bund einen jährlichen Zuschuss in den Gesundheitsfonds ein, in den zunächst die Beiträge der Kassenmitglieder fließen. Wie hoch dieser Zuschuss ausfällt, hängt nicht etwa von den realen Kosten für diese Leistungen ab, sondern von den finanziellen Möglichkeiten des Bundes. Betrag der Zuschuss 2012 noch 14 Milliarden Euro, musste er beispielsweise zur Konsolidierung des Bundeshaushaltes 2013 auf 11,5 und 2014 auf 10,5 Milliarden Euro vorübergehend gesenkt werden. Seit 2017 ist er auf 14,5 Milliarden Euro festgeschrieben.

Im Mai 2021 schlug Bundesgesundheitsminister Jens Spahn vor, die den Kassen durch die Pandemie entstandenen Mehrausgaben zum Teil zurückzuerstatten, um erhebliche Beitragssatzerhöhungen und damit verbundene steigende Lohnnebenkosten zu verhindern. Der Bundeszuschuss sei dafür um 12,5 Milliarden auf dann 27 Milliarden Euro zu erhöhen. Olaf Scholz, Bundesfinanzminister, stimmte dem nicht zu. Letztendlich einigten sich beide Ressorts auf eine Erhöhung des Zuschusses um sieben Milliarden Euro inklusive einer Flexibilisierungsklausel, die – mit Zustimmung des Bundestages – einen noch niedrigeren oder höheren Zuschuss ermöglicht.

Zum Kompromiss gehört außerdem, dass der Bund die Kosten für seine Verordnungen zum Testen und Impfen vollständig übernimmt und nicht nur zum Teil, wie ursprünglich geplant. Das könnte etwa 2,7 Milliarden Euro in den Gesundheitsfonds spülen.

Vivy wird zur elektronischen Patientenakte

Lange bevor der Gesetzgeber die elektronische Patientenakte (ePA) auf den Weg gebracht hat, konnten **BKK Voralb-Versicherte** die digitale Gesundheitsakte **Vivy** kostenlos nutzen. Jetzt löst die ePA die **Vivy-App** ab.

Die **BKK Voralb** war ihrer Zeit voraus, als sie im Mitglieder magazin **GESUNDHEIT**, Ausgabe 3.2019, ihren Versicherten die digitale Gesundheitsakte **Vivy** vorstellte und kostenlos zur Nutzung anbot. Viele Versicherte haben davon Gebrauch gemacht. Kein Wunder, denn die **Vivy-App** bietet eine bequeme Möglichkeit, die eigenen Gesundheitsdaten stets bei sich und im Blick zu haben. So können **Vivy-Nutzer** etwa Untersuchungsergebnisse oder Röntgenbilder komfortabel mit Ärzten teilen, aber auch elektronische „Gesundheitsassistenten“ nutzen, die beispielsweise an eine Medikamenteneinnahme erinnern – um nur einige Nutzungsmöglichkeiten zu nennen.

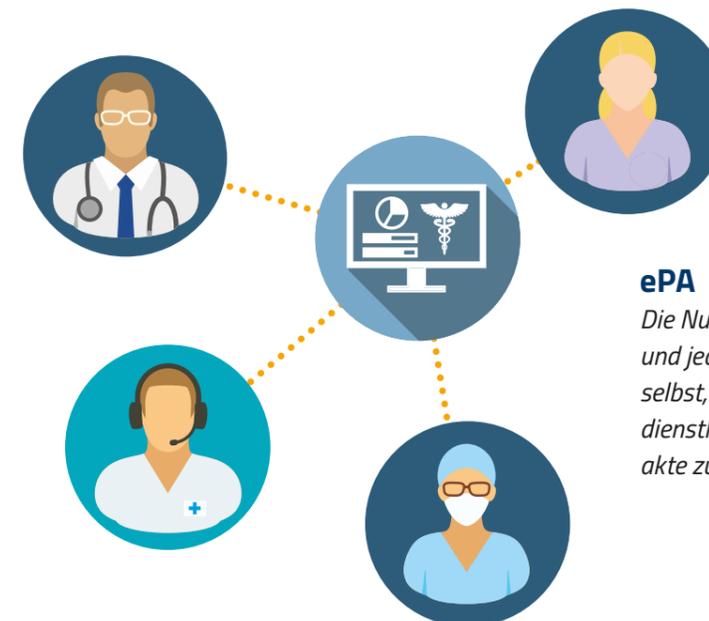
Einführung der ePA

Auch der Gesetzgeber hat die Vorteile elektronisch zugänglicher Gesundheitsdaten erkannt und zum 1. Januar 2021 die elektronische Patientenakte (ePA) ins Leben gerufen. Alle gesetzlich Versicherten sollen sie über ihre

Krankenkasse erhalten. Die Einführung startete zunächst mit einer Testphase, im 2. Quartal 2021 konnte sie immerhin mit rund 200.000 Ärzten, Zahnärzten, Apotheken und Krankenhäusern verbunden werden. Seit Juli dieses Jahres sind alle Ärzte und Zahnärzte gesetzlich verpflichtet, die Nutzung der ePA für Versicherte zu ermöglichen.

Bequeme Umstellung

Die **BKK Voralb** folgt dem Willen des Gesetzgebers und stellt ihren Versicherten selbstverständlich die ePA zur Verfügung. Da die **Vivy-App** technisch nicht weiterentwickelt wird, haben wir den zugrundeliegenden Vertrag zum 31. Dezember 2021 gekündigt. Gleichzeitig wollen wir sicherstellen, dass **Vivy-Nutzer** einen Anspruch auf Übertragung ihrer Daten auf die ePA haben. So soll es für unsere Versicherten keine Unannehmlichkeiten bei der Umstellung geben. Genaueres können wir Ihnen voraussichtlich zum Jahresende mitteilen.



ePA

Die Nutzung der ePA ist freiwillig, und jeder Versicherte bestimmt selbst, welcher Gesundheitsdienstleister auf seine Patientenakte zugreifen darf.





2020:
Wir freuen uns
über 234 neue
Versicherte und
205 weitere
Mitglieder!

Unser Geschäftsjahr 2020

Die Pandemie hat auch auf das zurückliegende Geschäftsjahr der **BKK Voralb** maßgeblich Einfluss genommen. Doch trotz erschwelter Bedingungen und damit verbundener Ausgaben für kassenfremde Leistungen konnten wir ein positives Jahresergebnis erzielen.

Die **BKK Voralb** verzeichnet für das Geschäftsjahr 2020 einen Einnahmenüberschuss von rund 27.225 Euro. Das ist angesichts eines Defizits von etwa einer halben Million Euro für 2019 und unserem seit Jahren unterdurchschnittlichen Zusatzbeitragssatz von nur 0,5 Prozent sehr erfreulich. Dennoch müssen wir uns vergegenwärtigen, dass dieses positive Ergebnis auch dadurch zustande kommt, dass Versicherte

während der Pandemie nicht so viele Leistungen in Anspruch genommen haben: Weniger Menschen gingen zum Arzt oder wurden operiert. Auch waren wir pandemiebedingt gezwungen, Aktionen und (Sport-)Veranstaltungen zur Gesundheitsvorsorge abzusagen – wir haben aber jede Gelegenheit genutzt, um das Gesundheitsmanagement der Firma HELLER zu unterstützen.

Entnehmen Sie bitte den blauen Tabellen, wie sich die Einnahmen- und Ausgabensituation der **BKK Voralb** für das letzte Jahr darstellt. Die Erhöhung unserer Verwaltungskosten ist insbesondere der Einrichtung von Homeoffice-Arbeitsplätzen geschuldet. Die Mehrausgaben konnten wir zu einem großen Teil aber durch erfreuliche Zinseinnahmen in Höhe von knapp 66.000 Euro reduzieren.

Foto: iStock/ipopba

Das Rechnungsergebnis des Jahres 2020

Einnahmen (€)	Berichtsjahr: 2020	Berichtsjahr: 2020 je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	36.226.795,58	2.881,09
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	1.272.095,99	101,17
Sonstige Einnahmen	401.989,06	31,97
Einnahmen gesamt	37.900.880,63	3.014,23

Ausgaben (€)	Berichtsjahr: 2020	Vorjahr: 2019	Berichtsjahr: 2020 je Versicherten	Vorjahr: 2019 je Versicherten	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr in Prozent
Ärztliche Behandlung	6.932.799,57	6.803.756,92	551,36	551,36	0,00
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	2.075.886,54	2.019.043,01	165,09	163,62	0,90
Zahnersatz	439.824,18	420.191,49	34,98	34,05	2,73
Arzneimittel	6.336.226,06	5.395.621,22	503,91	437,25	15,25
Hilfsmittel	1.458.436,63	1.486.052,92	115,99	120,43	-3,69
Heilmittel	1.241.525,24	1.268.283,46	98,74	102,78	-3,93
Krankenhausbehandlung	10.556.045,36	10.199.579,71	839,51	826,55	1,57
Krankengeld	2.253.582,87	2.247.716,69	179,23	182,15	-1,60
Fahrkosten	794.248,48	733.867,72	63,17	59,47	6,22
Vorsorge- und Reha-Leistungen	614.076,81	749.035,27	48,84	60,70	-19,54
Schutzimpfungen	327.077,06	371.874,30	26,01	30,14	-13,70
Früherkennungsmaßnahmen	442.766,61	413.294,84	35,21	33,49	5,14
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	296.208,39	274.470,45	23,56	22,24	5,94
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	651.904,57	851.834,65	51,85	69,03	-24,89
Dialyse	287.783,67	361.605,03	22,89	29,30	-21,88
sonstige Leistungsausgaben	775.891,67	866.941,29	61,70	70,24	-12,16
Leistungsausgaben insgesamt	35.484.283,71	34.463.168,97	2.822,04	2.792,80	1,05
davon für Prävention	1.146.694,23	1.338.802,57	91,20	108,49	-15,94

Weitere Ausgaben (€)	Berichtsjahr: 2020	Berichtsjahr: 2020 je Versicherten
Verwaltungsausgaben	1.639.368,82	130,38
Sonstige Ausgaben	750.002,13	59,65
Ausgaben gesamt	37.873.654,66	3.012,06

Vermögen (€)	Berichtsjahr: 2020	Berichtsjahr: 2020 je Versicherten
Betriebsmittel	6.902.514,69	548,95
Rücklagen	3.312.000,00	263,40
Verwaltungsvermögen	104.867,62	8,34
Vermögen gesamt	10.319.382,31	820,69

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge 2020)

Bezeichnung der BKK/ des Verbandes	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
		Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtenhebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
GKV Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000 €	—	49.728 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.728 €
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	—	72.679 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	326.679 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsmitglied	250.000 €	—	30.484 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.484 €
BKK Landesverband Süd	Vorstand	160.000 €	36.000 €	16.200 €	—	Ja, 6.071,43 €	79,80 €	—	—	196.079,80 €
BKK Voralb	Vorstand	112.000 €	11.200 €	7.392 €	—	10.849,92 € bzw. Leasing 5.070,51 €	439,66 €	Max. 12 Monate. Je Monat 1/12 Jahresgehalt. Entfällt bei Aufnahme e. neuen Beschäftigung	Max. 12 Monate. Je Monat 1/12 Jahresgehalt. Entfällt bei Aufnahme e. neuen Beschäftigung	141.881,58 €

Wohlsein in der Südpfalz

Mit ihrer üppigen Natur ist die Südpfalz für Wanderer ein wahres Paradies. Aber auch mit historischen Stätten und einer herzlichen Gastlichkeit begeistert die Reiseregion an der Grenze zu Baden-Württemberg und zum Elsass.

Man weiß ja gar nicht, wo man anfangen soll mit dem Erkunden der Südpfalz. Die Landschaft im Süden des Bundeslandes Rheinland-Pfalz erstreckt sich, grob gesagt, über Gernersheim, Landau, die Südliche Weinstraße und Teile der Westpfalz.

Die reiche Kulturlandschaft mit ihrem Wein-, Obst- und Gemüseanbau kontrastiert mit den ausgedehnten Baumbeständen des Pfälzerwaldes – dem größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands. Alte Burgen, historische Städtchen und aufregende Kulturangebote machen die Region zu einem Ziel für Familien, Erholungssuchende und sportliche Aktivurlauber gleichermaßen.

Bilderbuchburgen mit Weitblick

Besonders für Gourmets bietet die Südpfalz viele schöne Gelegenheiten, lokale Köstlichkeiten und die Weine der Region zu genießen. Hier können Sie auf Weinfesten und Genussmeilen die herzliche pfälzische Gastfreundschaft erleben. Ein besonderer Höhepunkt ist die Mandelblüte im Frühjahr. Bitte erkundigen Sie sich aufgrund der Pandemie vorab, welche Veranstaltungen stattfinden.

Zünftig wandern und Gastronomie genießen können Sie auch bei einer familienfreundlichen Tour zu den beiden spektakulären Burgen Madenburg und Trifels. Sie liegen nur wenige Kilometer voneinander entfernt

und ermöglichen wunderbare Blicke über den Pfälzerwald und die Rheinebene. Beide Burgen lassen die Herzen von Ritter- und Mittelalterfans höherschlagen. Auf dem Trifels war Richard Löwenherz gefangen, bis er gegen Lösegeld freikam. Durch das historische Örtchen Annweiler am Fuß des Trifels schlängelt sich die Queich – perfekt, um sich bei einer Rundwanderung von den Burgaufstiegen zu erholen.

Auf den Spuren der Geschichte

Dagegen ist das Naturschutzgebiet Kleine Kalmit, ebenfalls nicht weit von Landau entfernt, eher etwas für stillen Naturgenuss. Auf dem Boden aus Millionen Jahre altem Muschelkalk gedeihen seltene Pflanzen, unter anderem die Küchenschelle und manche Orchideenarten. Auf der Anhöhe der Kleinen Kalmit steht eine alte Schutzkapelle, vor der Holztische und -bänke zum Picknicken einladen.

Ein interessanter und hübscher Ausgangspunkt für Entdeckungen ist Edenkoben mit seinem Weinbaumuseum, aber auch Örtchen wie das nahegelegene, pittoreske Rhodt unter Rietburg. Wer hier die Theresienstraße entlangflaniert, erfreut sich am Blick auf die imposante Villa Ludwigshöhe* am Hang des Pfälzerwaldes. Sie wurde von König Ludwig I. von Bayern erdacht und als Sommerresidenz genutzt. Im Rücken der



Idylle in Rhodt unter Rietburg.



Mandelblüte in Edenkoben.



Wanderparadies erster Güte.



Im Land der Burgen befindet sich auch das berühmte Hambacher Schloss.

Ludwigshöhe steigen Sie in die Rietburgbahn, einen Sessellift, um die spektakuläre Aussicht von der Rietburg zu genießen – aber natürlich führt Sie auch ein schöner Wanderweg dort hinauf.

Symbol der deutschen Demokratiebewegung

Nicht weit von Edenkoben liegt das Hambacher Schloss – wegen seiner Bedeutung als Symbol der deutschen Demokratiebewegung ein Ausflugstipp in die angrenzende Region Mittelhaardt/Deutsche Weinstraße. Die mächtige Anlage thront in den Weinbergen oberhalb der Rheinebene. Hier fand 1832 das sogenannte Hambacher Fest statt: Rund 25.000 Bürger bekehrten gegen Zensur und das Verbot politischer Kundgebungen auf – getarnt als Volksfest! Ihre Forderungen: nationale Einheit, Frei-

heit und Volkssouveränität. Im Schloss kann man sich in der Ausstellung zur deutschen Demokratiegeschichte „Hinauf, hinauf zum Schloss!“ informieren.

Gesund werden in den Weinbergen

Überregional bekannt dürfte auch der Name Bad Bergzabern sein. Das alte Heilbad liegt zwischen der Rheinischen Tiefebene mit ihrer Landwirtschaft und den Hügeln des Pfälzerwaldes. Es gilt als Destination für gesundheitsbewusste Reisende. Ein Thermalbad, ein Kurpark sowie zahlreiche Wander- und Spazierstunden versprechen einen gelungenen Gesundheitsaufenthalt.

Tipps für Touren in die Umgebung

Nur einen Katzensprung entfernt wartet der Speyerer Dom auf seine Besucher. Als UNESCO-Weltkulturerbe ausgezeichnet, lohnt er immer einen Abstecher. Und vielleicht gibt es im Historischen Museum der Pfalz mal wieder eine der hochkarätigen Sonderausstellungen.

Auf Croissant und Café über die Grenze

Im Grenzstädtchen Wissembourg (Weißenburg) fühlt es sich schon ganz französisch an. Wer den Norden der Region Elsass weiter erkunden möchte, kann die Überreste der Maginot-Linie erkunden oder in den beiden Töpferdörfern Betschdorf und Soufflenheim handwerkliche Andenken finden.

Im Wert von ca. 520 Euro

ZWEI ÜBERNACHTUNGEN IM WOHLFÜHLHOTEL ALTE REBSCHULE ZU GEWINNEN*

Das Vier-Sterne-Wohlfühlhotel Alte Rebschule präsentiert sich oberhalb des malerischen Städtchens Rhodt unter Rietburg und bietet einen herrlichen Blick auf das Pfälzer Rebenmeer und die Rheinebene.

Gäste werden hier vom Feinsten verwöhnt. Der 1.000 qm große, barrierefreie Spa-Bereich lässt keine Wünsche offen, und eine kreative Küchencrew kredenzt kulinarische Köstlichkeiten aus der Region.



Fotos: Hotel Alte Rebschule

Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen im Classic-Doppelzimmer inklusive Genießerpension. Mehr Infos: www.alte-rebschule.de

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-7 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Südpfalz“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmechluss ist der 1.11.2021.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Hotel Alte Rebschule kostenlos zur Verfügung gestellt.

* wegen Sanierungsarbeiten voraussichtlich bis Anfang 2022 geschlossen. www.burgenlandschaft-pfalz.de/de/schloss-villa-ludwigshoehe/



911 Euro allein für die Pflege, insgesamt aber 2.068 Euro – das sind die durchschnittlichen Beträge, die Heimbewohner in Deutschland derzeit aus eigenem Vermögen zuzahlen müssen.

Fotos: iStock/KatarzynaBialasiewicz, /LuckyfD; BKKK Voralb

Entlastung in der Pflege

Neue Regelungen zur Pflege sollen Heimbewohner finanziell entlasten und den Pflegeberuf attraktiver machen. Die wichtigsten Änderungen ab Januar 2022 haben wir für Sie zusammengefasst.

In Deutschland ist die Situation sowohl für Bewohner von Pflegeheimen als auch für Pflegekräfte unbefriedigend. Die einen zahlen trotz erheblicher Leistungen der Pflegeversicherung sehr hohe Beträge aus der eigenen Tasche, die anderen sind unterbezahlt und zu wenige, um eine qualitativ hochwertige Versorgung dauerhaft zu gewährleisten. Eine Pflegereform* soll diese Situation ab 2022 ändern.

Der Eigenanteil sinkt

Um Heimbewohner mit den Pflegegraden 2 bis 5 nicht zu überfordern, reduziert sich ihre finanzielle Beteiligung an den reinen Pflegekosten. Im Gegenzug muss die Pflegeversicherung mehr Geld ausgeben. Wie hoch ihr Zuschuss im Einzelfall ausfällt, hängt davon ab, wie lange jemand bereits im Pflegeheim wohnt. Der Zuschuss beträgt

- in den ersten zwölf Monaten: fünf Prozent
- nach einem Jahr: 25 Prozent
- nach zwei Jahren: 45 Prozent
- nach drei Jahren: 70 Prozent.

Berufsanreize

Eine Arbeitsentlastung durch mehr Personal in Heimen – festgelegt nach einem bundeseinheitlichen Schlüssel – sowie eine bessere Bezahlung ab 1. September 2022 sollen die Attraktivität des Pflegeberufs steigern. So dürfen Einrichtungen, die nicht nach Tarif oder mindestens in entsprechender Höhe entlohnen, nicht länger mit der Pflegeversicherung abrechnen. Aber auch mehr Verant-

wortung im Job soll Anreize schaffen. Auf der Grundlage von Rahmenvorgaben können angemessen qualifizierte Pflegekräfte künftig Hilfsmittel selbst verordnen und eigenständige Entscheidungen in der häuslichen Pflege treffen.

Wohlgemerkt betrifft diese Entlastung ausschließlich die Kosten für die Pflege selbst. Weitere Posten auf der monatlichen Rechnung – etwa für Unterkunft, Verpflegung oder Investitionen der Einrichtung – bleiben davon unberührt.

So wird's finanziert

Mit einem dauerhaften Zuschuss von jährlich einer Milliarde Euro für die Pflegeversicherung beteiligt sich der Bund an den entstehenden Mehrkosten. Außerdem steigt der Zuschlag zum Pflegeversicherungsbeitrag für Menschen ab 23 Jahren ohne Kinder. Er beträgt statt 0,25 Prozent dann 0,35 Prozent, sodass der Beitragssatz insgesamt auf 3,4 Prozent steigt.

Mehr Infos unter
www.bundesgesundheitsministerium.de

* Rechtsgrundlage: Gesetz zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung (GWVG)



Maximilian Wolf
geb. 3.4.2020



Tom Fischer
geb. 26.7.2020



Malte Haist
geb. 20.8.2020



Elba Maria Haller
geb. 12.8.2020



Herzlich
willkommen

Ab sofort gehört ihr zur
BKK-Gemeinschaft!

Tony Ace Michel Großkuttch
geb. 4.9.2020



Henri Weiß
geb. 25.9.2020



IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, Karlsruhe, in Zusammenarbeit mit der BKK Voralb, Nürtingen; Tel. 07022 93246-0, E-Mail: info@bkk-voralb.de. Verantwortlich i. S. d. P.: BKK Voralb, Bernhard Zinser, Vorstand. Redaktion: Ulrike Burgert, Mareike Köhler, Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12+13). Artdirection: Martin Grochowiak; Grafik: Joel Tarragó; Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/CoffeeAndMilk; Druck: naberDruck GmbH, Hügelsheim. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht. Preisrätzel: Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form der Anrede. Gemeint sind stets Personen jeder Geschlechtsidentität. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.



BKK *Voralb*

HELLER * INDEX * LEUZE



Jetzt online
zur BKK Voralb
wechseln!

**Wir schützen
Ihre
Gesundheit**

**Mit umfassenden
Leistungen und vielen
Extras.**