Das Kundenmagazin

1 | 2023

Gesundheit

SIE KÖNNEN GERNE ABHEBEN.

ABER UNSER BEITRAG BLEIBT UNTEN!

Seite 9

BKK Voralb
HELLER * INDEX * LEUZE

Ausdauersport fürs Gehirn

Sport leistet einen signifikanten Beitrag zur Verhinderung von Demenz. Nach aktueller Datenlage kann das Risiko sogar um 40 Prozent sinken. Was Sie dafür tun müssen? Täglich Ausdauersport im aeroben Bereich treiben. Hierbei gewinnen die Muskelfasern ihre Energie aus Sauerstoff. Das funktioniert, wenn Sie mit wenig Kraft, aber höherem Zeitaufwand trainieren. Ihr Puls beschleunigt sich zwar, Sie kommen auch ins Schwitzen, könnten sich aber beim Training noch unterhalten. So in Bewegung, wird Ihr Gehirn verstärkt mit Blut versorgt, Ihr Fett-, Hormon- und Insulinstoffwechsel werden günstig beeinflusst, und der Informationsaustausch zwischen den Zellen funktioniert besser.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, München

Schmerzfreie Gartenarbeit

Stauden pflanzen, Gemüse aussäen – Frühling ist Gartensaison! Damit abends der Rücken nicht schmerzt, achten Sie darauf, abwechselnd in der Hocke und auf den Knien zu arbeiten, die Sie mit einem Kniekissen zusätzlich entlasten können. Gehen Sie immer mit geradem Rücken in die Knie und denken Sie daran, regelmäßig aufzustehen und sich zu strecken. Das hilft gegen Verspannungen. Viele Tätigkeiten können Sie gut im Stehen durchführen, wenn Sie Geräte mit einem Teleskopstiel benutzen. Beim Heben und Tragen sollten Sie das Gewicht möglichst verteilen und schwere Dinge körpernah halten. Müssen große Blumenkübel verrückt werden, helfen rollende Untersätze beim Transport.

Gut durchlüften

Innenräume sind nicht frei von Schadstoffen – das können chemische Stoffe aus Reinigungsmitteln oder Möbeln sein, Abgase und Feinstaub von draußen oder toxische Stoffe, die bei jeder Verbrennung entstehen: beim Kochen (vor allem mit Gas), Rauchen oder durch Kaminfeuer. Und in fast jeder Wohnung befinden sich allergieauslösende Stoffe wie etwa Hausstaubmilben oder Allergene von Haustieren. Um eine gesundheitliche Beeinträchtigung zu verhindern, ist regelmäßiges Lüften wichtig – mindestens einmal pro Stunde für wenigstens fünf Minuten. Stoß- und Querlüften sind besonders effektiv: Also die Fenster weit und zu beiden Seiten der Wohnung öffnen, sodass ein Durchzug entstehen kann.

Quelle: gesund.bund.de

Fotos: iStock /Suwaree Tangbovornpichet, /Rudzhan Nagiev, /Hero Images

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit einer erfreulichen Nachricht möchte ich Sie in dieser ersten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins begrüßen: Die **BKK *Voralb*** hält auch dieses Jahr wieder ihren Zusatzbeitragssatz stabil, der mit 0,5 Prozent weit unter dem Durchschnitt liegt. Wer sich also bei uns krankenversichert, spart Monat für Monat gutes Geld. Lesen Sie mehr auf Seite 9.

Dass wir unser Leistungsspektrum bestens aufgestellt haben, beweisen unsere vielen Zusatzleistungen, zu denen auch der jährliche kostenlose Darm-Check gehört. Mit dem zuverlässigen iFOBT-Test gehen Sie in Sachen Krebsfrüherkennung auf Nummer sicher. Alle Infos dazu erhalten Sie auf Seite 7.

Auf einen sicherlich spannenden Vortrag dürfen wir uns am 19. Juli freuen, zu dem ich Sie bereits heute herzlich einladen möchte. Zu uns kommt der Ausnahmesportler und Motivationstrainer Frank Stäbler. Der olympische Medaillengewinner im Ringen verrät uns, wie wir innere Kräfte mobilisieren können und wie es gelingen kann, auch nach Rückschlägen sein Ziel weiterzuverfolgen. Auf der Magazinrückseite finden Sie einen Anmeldecoupon.

Ich wünsche Ihnen einen schönen, sonnigen Frühling. Vielleicht inspiriert Sie unser Artikel zum E-Biken, oder Sie haben andere Ideen, um die Natur zu genießen. Bleiben Sie gesund!

Ihr Bernhard Zinser
Vorstand der **BKK *Voralb***

Bitte besuchen Sie uns auch im Internet:
www.bkk-voralb.de

Inhalt

4 Radeln mit Antrieb

6 Die Kraft des Vorlesens

7 Der Deal deines Lebens: kostenloser Darm-Check zur Früherkennung

9 Unser Beitrag bleibt auch 2023 stabil!

10 Elternunterhalt: Das gilt bei stationärer Pflege

11 Gesundheitswochen: Es sind noch Plätze frei

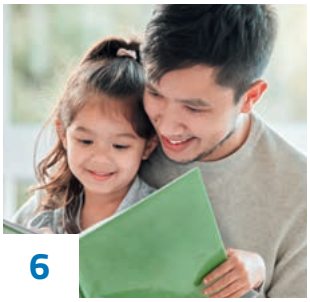
Neuer Mitarbeiter in unserer Geschäftsstelle Reichenbach

12 Ganz schön alt: Erfurt

14 Unsere jüngsten Versicherten

15 Kinderseite

9



6

4

Fotos: Adobe Stock/contrastwerkstatt, iStock/PeopleImages, /Klubovy

BKK *Voralb*
HELLER * INDEX * LEUZE

Radeln mit

Der Frühling ist da, und mit ihm die Lust auf Bewegung in der Natur. Radfahren steht dabei hoch im Kurs – immer häufiger auch mit E-Bikes und Pedelecs. Wir stellen Ihnen die Räder mit Motorunterstützung vor und erklären, worauf beim Radeln mit Antrieb zu achten ist.

Sie meinen, E-Bikes und Pedelecs tun nichts für die Fitness? Weit gefehlt! Bei beiden Varianten können Sie selbst steuern, ob und wie häufig Sie die elektrische Unterstützung aktivieren oder lieber selbst treten. Allein die Möglichkeit, auf den Antrieb setzen zu können, motiviert viele, öfter einfach loszuradeln, längere Strecken auszuprobieren oder überhaupt erst Bewegung in den Alltag einzubauen. Insbesondere für untrainierte oder übergewichtige Menschen sind die Modelle ideal für den Start in ein bewegteres Leben. Wenn Sie beim E-Biken nicht nur auf den Motor setzen, stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat, schonen aber die Gelenke. Darüber hinaus ist die psychische Komponente nicht zu unterschätzen, denn jede Minute in der Natur macht uns zufriedener.

E-Bike und Pedelec – wo liegt der Unterschied?

Die Bezeichnung Pedelec hat sich in Deutschland nicht durchgesetzt. Allgemein wird meistens von E-Bikes gesprochen. Doch es schadet nichts, die Unterschiede zu kennen, weil sich die Räder beispielsweise bei den Nutzungsvoraussetzungen unterscheiden.

Das Pedelec ...

Pedelec ist die Abkürzung für Pedal Electric Cycle. Sein Elektromotor springt nur dann an, wenn Sie in die Pedale treten. Muskelkraft und eingebauter Motor sorgen also fürs Fortkommen. Treten Sie nicht weiter, setzt auch der Motor aus. Es gibt allerdings Modelle mit einer sogenannten Anfahr- oder Schiebehilfe bis zu 6 km/h. Das bedeutet, dass das Rad allein losfährt und Sie nicht treten müssen, bis eine Geschwindigkeit von 6 km/h erreicht ist.

Pedelecs mit einer Unterstützung bis zu 25 km/h und einem maximal 250 Watt starken Motor gelten verkehrsrechtlich als Fahrräder. Sie dürfen ohne Führerschein und besondere Zulassung gefahren werden, da die Trittunterstützung nur bis 25 km/h zum Einsatz kommt. Das Tragen eines Helms ist keine Pflicht, aber empfehlenswert.

... in der S-Variante

Das Speed-Pedelec (S-Pedelec) unterstützt Sie beim Treten bis zu einer Geschwindigkeit von 45 km/h. Es gilt in Deutschland als zweirädriges Kleinkraftrad. Sie benötigen eine entsprechende Berechtigung (die im Kfz-Führerschein enthalten ist) und müssen einen Helm tragen. Das Modell ist zulassungspflichtig und muss ein Kennzeichen vom Versicherer haben.

Das E-Bike

Ein E-Bike hat einen bis zu 500 Watt starken Motor und ist rechtlich kein Fahrrad, sondern ein Kleinkraftrad mit geringer Leistung. Es funktioniert auch ohne Pedalunterstützung, das heißt, Sie müssen nicht treten, um vorwärtszukommen. Das Bike springt auf Knopfdruck an und ist in drei Varianten zu haben:

- mit bis zu 20 km/h Höchstgeschwindigkeit. Dann fällt es in die Kategorie **Leichtmofa**.
- mit bis zu 25 km/h Höchstgeschwindigkeit als **Mofa** und
- mit bis zu 45 km/h Höchstgeschwindigkeit – als **Kleinkraftrad mit elektrischem Antrieb**.

Wenn Sie zusätzlich in die Pedale treten, können Sie auch schneller fahren. Für alle Varianten benötigen Sie eine Betriebserlaubnis und ein Versicherungskennzeichen.

Fotos: iStock /AscentXmedia, /SimonSkafar

Antrieb

Wer sein E-Bike unterwegs laden möchte, sollte ans eigene Kabel denken.

Auf Du und Du mit der Technik

Einsteiger sollten sich vor der ersten Tour mit der Technik vertraut machen. Wie funktionieren Antrieb und Bremsen? Mit welcher Geschwindigkeit komme ich am besten klar? Testen Sie Ihr Fahrvermögen zunächst auf sicheren und wenig befahrenen Wegen. Erst wenn Sie ein gutes Gefühl für Ihr Rad haben, kann's losgehen. Radwege sind allerdings tabu, es sei denn, Ihr Bike fährt höchstens 25 km/h und der Radweg ist mit dem Schild „Mofas frei" gekennzeichnet.

Studien haben gezeigt, dass Radler nach dem Kauf eines Pedelecs oder E-Bikes dieses doppelt so häufig nutzen wie ihr herkömmliches Fahrrad.

Die Kraft des Vorlesens

Kinder, denen regelmäßig von ihren Eltern vorgelesen wird, sind für die Kita, Schule und den Alltag besser gewappnet. Es lohnt sich also, gemeinsam in Geschichten einzutauchen.

In Deutschland lesen 32 Prozent aller Eltern ihren zwei- bis achtjährigen Kindern selten bis nie vor. Das ist sehr schade, denn erwiesenermaßen hat das Vorlesen eine positive Wirkung auf die Entwicklung von Kindern. Die Stiftung Lesen kennt zehn Gründe fürs Vorlesen.

VORLESEN ...

... SCHAFFT NÄHE

Eltern und Kinder verbringen beim Vorlesen Zeit miteinander und sind sich ganz nah. Gemeinsam tauchen sie in andere Welten ein, erleben Abenteuer oder lösen spannende Rätsel.

... VERGRÖßERT DEN WORTSCHATZ

In Geschichten tauchen unbekannte Begriffe auf, deren Bedeutung sich Kinder oft aus dem Kontext heraus erschließen können. Hören sie diese Wörter öfter, nutzen sie sie bald auch eigenständig.

... MACHT ERFINDERISCH

Nach einer schönen Geschichte kommen Kinder oft auf gute Ideen und werden kreativ. Sie bauen Burgen nach, kneten Tiere oder denken sich selbst Geschichten aus.

... STEIGERT DAS MITGEFÜHL

Kinderbuchhelden haben ganz unterschiedliche Charaktere. Sie sind stark und schwach, mutig und ängstlich, neugierig und schüchtern. Kinder empfinden deren Gedanken und Gefühle nach. Das hilft ihnen, ihre Freunde in Kita und Schule besser zu verstehen.

... FESTIGT DEN GERECHTIGKEITSSINN

Begleiten Kinder die Figuren aus den Geschichten bei deren Abenteuern, erfahren sie, wie Probleme entstehen und sich auch wieder lösen lassen. So lernen sie, auch mit eigenen Konflikten im Alltag besser umzugehen.

... MACHT KLUG

Die Welt der Raumfahrt, der Tiere oder Vulkane – in Abenteuer- und Sachgeschichten tauchen Kinder in neue, spannende Welten ein. Sie erweitern ganz nebenbei ihr Wissen und werden auch auf andere Themen neugierig.

... FÖRDERT DIE KONZENTRATION

Lauschen Kinder häufig Geschichten, gelingt es ihnen immer besser, für eine längere Zeit aufmerksam zu sein.

... ERLEICHTERT DAS LESENLERNEN

Auch wenn es die Erwachsenen sind, die vorlesen, so lernen Kinder beim Blättern und Mitschauen die ersten Buchstaben kennen. Das hilft ihnen beim späteren Schulstart.

... MACHT LUST AUFS LESENLERNEN

Kinder mit Vorleseerfahrung werden die Geschichten nicht mehr missen wollen und sind motivierter, selbst Buchstaben, Wörter und Sätze zu entschlüsseln.

... MACHT FIT FÜR DIE SCHULE

Wurde Kindern vorgelesen, haben sie häufig bessere Noten in der Schule – nicht nur im Deutschunterricht, sondern auch in anderen Fächern.

Quelle: Stiftung Lesen, Mainz

Fotos: iStock/PeopleImages, /Irmun, /Maria Zamchy, Felix Burda Stiftung

Kostenloser **Darm-Check**

Stuhltest anfordern

Ein Testset können Sie bis zum 30. April 2023 kostenlos anfordern unter **www.praevention.care/bkkvoralb**, oder Sie bestellen es telefonisch bei der **BKK *Voralb***.

In Deutschland erkranken jedes Jahr fast 63.000 Menschen an Darmkrebs, und mehr als 24.000 Betroffene sterben jährlich daran. Doch wenn die Krankheit frühzeitig entdeckt wird, ist sie heilbar.

Darmkrebs entwickelt sich langsam. Es kann zehn bis fünfzehn Jahre dauern, bis sich aus einem gutartigen Darmpolypen ein bösartiger Tumor entwickelt. Das Tückische daran ist, dass Darmkrebs im Anfangsstadion kaum Beschwerden verursacht. Treten sie auf, ist der Krebs meist schon weit fortgeschritten oder hat Metastasen gebildet. Gehen Sie deshalb auf Nummer sicher und nehmen Sie den kostenlosen Darm-Check wahr. Der ist denkbar einfach. Die **BKK *Voralb*** stellt Ihnen dafür einmal im Jahr einen immunologischen Stuhltest zur Verfügung, den Sie leicht zu Hause durchführen können.

WEITERE INFOS:
Leistungsabteilung
Tel. 07022 93246-29
leistungen@bkk-voralb.de

Testen rettet (Ihr) Leben

Dieser sogenannte iFOBT-Test hat sich als sehr zuverlässig erwiesen und kann bereits kleinste Mengen Blut im Stuhl erkennen, die Anzeichen für eine Erkrankung sein könnten. Ihre Probe wird von einem Labor ausgewertet. Sollte Blut entdeckt werden, empfiehlt sich eine anschließende Darmspiegelung (Koloskopie) zur weiteren Abklärung.

Kampagne und Infos

Neben vielen Prominenten unterstützt auch die **BKK *Voralb*** die jährlichen Kampagnen der Felix Burda Stiftung gegen Darmkrebs – seit nunmehr 21 Jahren ist der März Aktionsmonat in Deutschland für die Früherkennung dieser lebensgefährlichen Krankheit. Lesen Sie viel Wissenswertes auf www.felix-burda-stiftung.de. Dort finden Sie unter anderem Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen zum Thema, Adressen von Beratungsstellen und Magen-Darm-Ärzten in Ihrer Nähe sowie Tests zum familiären Risiko in verschiedenen Sprachen.

Darmspiegelung

Auch ohne Befund haben Frauen ab 55 Jahren und Männer ab 50 Jahren einen Anspruch auf eine Darmspiegelung.

Alle erhöhen. Wir nicht.

ZUSATZBEITRAG 2023 ZUSATZBEITRAG 2023 ZUSATZBEITRAG 2023

0,5%

Jetzt online zur BKK Voralb wechseln!

Foto: iStock/emoramantic

BKK *Voralb* hält Beitragssatz stabil

Während Millionen Versicherte hierzulande deutlich höhere Beitragssätze für ihre Krankenversicherung zahlen, können sich Versicherte der BKK *Voralb* auch dieses Jahr freuen: Wir halten unseren Beitragssatz stabil – und das seit 2015!

Für die Menschen in Deutschland ist das Leben spürbar teurer geworden. Neben Preissteigerungen etwa für Lebensmittel und Energie sind auch die Krankenkassenbeiträge empfindlich gestiegen – so wie es der Gesundheitsminister im letzten Jahr bereits angekündigt hatte.

Eine Ausnahme macht die BKK *Voralb*. Mit unserem sehr niedrigen Zusatzbeitragssatz von nur 0,5 Prozent heben wir uns deutlich vom durchschnittlichen Satz ab, der dieses Jahr bereits 1,6 Prozent beträgt – und weiter steigen dürfte.

Günstig ohne Einschränkungen

Selbstverständlich muss auch die BKK *Voralb* mit steigenden Ausgaben im Gesundheitswesen umgehen. Jährlich sind mitunter erhebliche Kostensteigerungen beispielsweise für Arzneimittel, Krankenhausbehandlungen oder Zahnersatz zu verzeichnen – doch wir arbeiten wirtschaftlich und vorausschauend und können als kleine, exklusive Krankenkasse flexibel auf Marktveränderungen reagieren. Auch dank niedriger Verwaltungskosten ist es uns deshalb möglich, nicht nur Leistungseinschränkungen zu vermeiden, sondern – im Gegenteil – unser Spektrum an Extraleistungen für unsere Versicherten kontinuierlich zu erweitern.

Sie profitieren etwa von einem Gesundheitskonto, auf das wir jährlich 500 Euro für Sie einzahlen, oder bezuschussen zahlreiche Behandlungen, die ansonsten ausschließlich privat bezahlt werden müssten.

Das Leitmotiv der BKK *Voralb*

Unsere Politik des niedrigen Beitragssatzes auf hohem Leistungsniveau resultiert aus unserem Verständnis von sozialer Verantwortung. Wir stehen gegenüber unseren Versicherten und den Trägerunternehmen in der Pflicht und möchten einen Beitrag leisten zum Kostensparen in schwierigen, herausfordernden Zeiten.

Selbstverständlich können auch wir nicht wissen, ob die Politik die notwendigen Reformen im Gesundheitswesen auf den Weg bringen kann oder – wie bisher – nur Finanzlöcher stopft. Doch wenn Sie hier und heute Teil unserer exklusiven Versichertengemeinschaft werden können, dann sollten Sie sich diese Chance nicht entgehen lassen.

Mehr Informationen zur BKK Voralb jederzeit auf www.bkk-voralb.de

Voralb

Elternunterhalt
Das gilt bei stationärer Pflege

In Deutschland sind die Kosten für die Unterkunft in einem Pflegeheim erheblich. Können Bewohner den eigenen Anteil daran nicht mit ihrer Rente oder ihrem Vermögen begleichen, ist das Sozialamt in der Pflicht – und möglicherweise auch eigene Kinder.

Wenn Eltern pflegebedürftig werden und in ein Pflegeheim umziehen, übernimmt die Pflegekasse Ihrer BKK Voralb einen großen Teil der Kosten – abhängig vom jeweiligen Pflegegrad. Doch auch Heimbewohner müssen sich an den Kosten mit einem Eigenanteil beteiligen. Reicht dafür die Rente oder das Vermögen nicht aus, springt ein Sozialhilfeträger, in der Regel das Sozialamt, ein. Dieses wiederum kann Unterhaltszahlungen von den Kindern des Pflegebedürftigen fordern – den sogenannten Elternunterhalt.

Haben Pflegebedürftige eigenes Vermögen, steht ihnen einmalig ein Schonvermögen in Höhe von 10.000 Euro zu, das nicht in die Finanzierung der Pflege einfließt.

Voraussetzungen für den Elternunterhalt

Mit dem am 1.1.2020 in Kraft getretenen Angehörigen-Entlastungsgesetz hat der Gesetzgeber den Unterhalt für Verwandte neu geregelt und Angehörige deutlich entlastet.

- Die Unterhaltspflicht besteht lediglich für Angehörige ersten Grades: So können nur das eigene Kind (oder die eigenen Eltern*), nicht aber beispielsweise Enkelkinder, Geschwister oder der Ehepartner des Kindes zu Unterhaltszahlungen herangezogen werden.
- Das Jahreseinkommen des Kindes muss mindestens 100.000 Euro brutto im Jahr betragen. Neben dem Arbeitseinkommen sind Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung relevant sowie Gewinn- und Kapitalerträge.
- Vorhandenes Vermögen des Kindes, etwa eine Immobilie, wird nicht angerechnet – es bleibt geschützt.

Beispiel für eine Unterhaltspflicht

Die pflegebedürftige Mutter muss aufgrund zunehmender Hilfsbedürftigkeit ins Pflegeheim umziehen. Ihre Rente reicht nicht aus, um den monatlichen Eigenanteil zu bezahlen. Ihre einzige Tochter verdient im Jahr 105.000 Euro brutto. Zusätzlich hat sie noch 50.000 Euro in Wertpapieren angelegt und ist Eigentümerin einer schuldenfreien und selbst bewohnten Wohnung. Ihr Jahreseinkommen abzüglich der Werbungskosten beträgt 92.000 Euro. Da ihr Vermögen und ihre Immobilie nicht in die Berechnung mit einbezogen werden und sie abzüglich der Werbungskosten unter 100.000 Euro brutto verdient, ist sie nicht unterhaltspflichtig. Somit muss das Sozialamt die verbleibenden Kosten für das Pflegeheim übernehmen.

Volljährige Kinder

*Auch Eltern von volljährigen, pflegebedürftigen Kindern profitieren von der Neuregelung. Die Unterhaltspflicht ist gegeben, wenn ein Elternteil 100.000 Euro jährlich oder mehr verdient.

Regelung für Geschwister

Haben pflegebedürftige Eltern mehrere Kinder, wird deren Bruttojahreseinkommen nicht zusammengerechnet. Solange keines der Kinder die gesetzliche Einkommensgrenze überschreitet, muss kein Elternunterhalt gezahlt werden. Verdient ein Geschwisterkind über 100.000 Euro brutto im Jahr, werden zunächst die Einkommen aller Kinder berücksichtigt, um den Unterhalt **anteilig pro Geschwisterkind** zu ermitteln. Es muss jedoch nur das höherverdienende Kind zahlen. Den Anteil der anderen Kinder übernimmt das Sozialamt.

MEHR INFORMATIONEN

Wir haben lediglich die wichtigsten Aspekte des Elternunterhalts zusammengefasst. Mehr Informationen finden Sie beispielsweise auf www.pflege.de/pflegegesetz-pflegerecht/elternunterhalt/ oder auf www.test.de/FAQ-Elternunterhalt-Wann-die-Kinder-zahlen-muessen-5238253-0/

Fotos: iStock/kal9, /Nadzeya_Dzivakova, privat

Gesundheitswochen 2023

Mit Zuschuss Ihrer BKK Voralb

Für unsere Angebote „Long Covid“ und „Die Fünf Esslinger“ sind noch Plätze frei. Melden Sie sich am besten gleich an und genießen Sie eine kleine Auszeit zur Stärkung Ihrer Gesundheit.

Long Covid

vom 7. bis 13. Mai 2023

Dieses Angebot richtet sich an unsere Versicherten, die unter Long Covid leiden. Es möchte Betroffene aus einer scheinbar machtlosen Situation herausholen und aufzeigen, was sie selbst zur Linderung der Erkrankung tun können.

„Die Fünf Esslinger“

vom 25. Juni bis 1. Juli 2023 – nur noch wenige Restplätze

Das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ ist ein wissenschaftlich begründetes Training zum Erhalt der Gelenkigkeit und besonders für Menschen in der zweiten Lebenshälfte geeignet.

Ort & Infos

Die Gesundheitswochen finden im Kurhotel Marienbad im schönen Bad Wörishofen statt. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns:
Dorothee Hölderle, T.: 07022 93246-13,
E-Mail: d.hoelderle@bkk-voralb.de oder bei
Melanie Michalik, T.: 07022 93246-27,
E-Mail: m.michalik@bkk-voralb.de
Mehr Infos auch unter: www.bkk-voralb.de/inhalte/gesundheitswochen-2023/

Herzlich willkommen, Daniel Schach!

Liebe Leserinnen und Leser,

darf ich mich Ihnen vorstellen? Mein Name ist Daniel Schach, ich bin 39 Jahre alt und seit 1. April in der Geschäftsstelle Reichenbach der BKK *Voralb* tätig. Bereits 20 Jahre lang arbeite ich im Gesundheitswesen – mit Ausbildungen zum Sozialversicherungskaufmann, Fachberater und Betriebswirt – und konnte in ganz unterschiedlichen Bereichen der Krankenversicherung Berufserfahrung sammeln. Zuletzt war ich im Qualitätsmanagement Pflegeheime/ambulante Pflegedienste im Einsatz.

In meiner Freizeit bin ich gerne mit meiner Freundin und unserem Hund Layla in der Natur unterwegs. Aber auch fürs Kanufahren, Reisen – mit Leidenschaft nach New York – und fürs Kochen kann ich mich begeistern. Ebenso interessiere ich mich für Geschichte und gute Filme.

Nun freue ich mich auf meine Teamkollegen und darauf, Sie bald rund um Ihre Fragen und Anliegen zu den Leistungen der BKK *Voralb* beraten zu dürfen.

Ihr Daniel Schach

Ganz schön alt: Erfurt

Die thüringische Landeshauptstadt punktet mit einem der größten mittelalterlichen Stadtkerne Deutschlands. Den können Sie gut zu Fuß erkunden und dabei in die Geschichte eintauchen.

FISCHMARKT MIT RATHAUS

Wollte man Erfurt durch eines seiner Gebäude charakterisieren, wäre es vermutlich die Krämerbrücke. Sie überspannt das Flüsschen Gera schon seit Jahrhunderten – zunächst als Holz- und seit dem 14. Jahrhundert als Steinbrücke. Bebaut mit 32 Häusern und mit der Ägidienkirche als Brückenkopf, bildet das schmucke Bauwerk das Highlight unter den weltlichen Bauten Erfurts.

Doch gibt es noch viel mehr zu sehen in der rund drei Quadratkilometer großen historischen Altstadt von Erfurt: etwa 25 Pfarrkirchen, eine der ältesten erhaltenen Synagogen Europas, eine reiche Vielfalt an Fachwerk- und Bürgerhäusern sowie die barocke Zitadelle Petersberg.

ZITADELLE PETERSBERG

Historisch und aus jüngerer Zeit

Heiliges Doppelpack: Dom St. Marien und Severikirche

Im Jahr 742 wird Erfurt erstmals urkundlich erwähnt in Zusammenhang mit der

DOM UND ST. SEVERI

Gründung des Bistums Erfurt. Der Dom St. Marien war die Hauptkirche dieses Bistums. Der heutige, im 14. Jahrhundert geweihte Bau ist der Nachfolger des Ursprungsbaus. Freunde von Architektur und Kunstgeschichte können sich am hochgotischen Chor, am romanischen Turmbereich und der spätgotischen Westhalle erfreuen. Nebenan auf dem Domberg steht die Kirche St. Severi, eine fünfschiffige gotische Hallenkirche. Auch sie steckt voller Kunstschätze.

Zeugnisse jüdischen Lebens: Alte Synagoge

Etwa bis zum Jahr 1100 reicht die Geschichte der Alten Synagoge in Erfurt zurück. Damit ist sie die älteste erhaltene Synagoge Mitteleuropas! Das ehemalige Gotteshaus samt dem erhaltenen Ritualbad, der Mikwe, dient heute als Museum. Besucher finden hier Zeugnisse der mittelalterlichen jüdischen Kultur Erfurts und den sogenannten Erfurter Schatz aus dem 13. und 14. Jahrhundert mit Münzen, Barren und Silberschmiedearbeiten.

Hoch hinaus: Zitadelle Petersberg

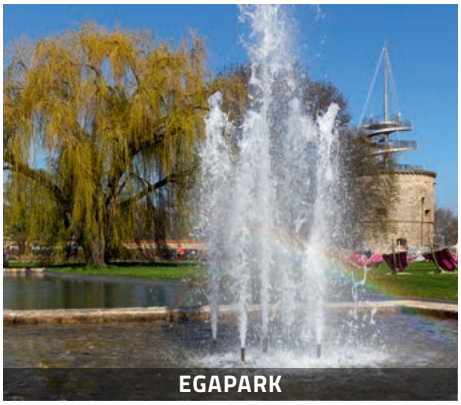
Nur noch wenige Städte können sich einer barocken Stadtfestung rühmen. Hier oben können Sie ausspannen und die Aussicht auf die Stadt genießen – oder sich mit der Geschichte der Zitadelle beschäftigen. Es gibt eine Ausstellung, Gastronomie, einen Spielplatz und ein Besucherzentrum. Entweder schweben Sie bequem mittels Personenaufzug in die Höhe, oder Sie nehmen den Panoramaweg ab dem Domplatz.

KRÄMERBRÜCKE UND ÄGIDIENKIRCHE

AUF DER KRÄMERBRÜCKE

LUTHERDENKMAL

Fotos: © ETMG, © ETMG/Barbara Neumann, istock/Ralf Geithe



EGAPARK

Luther kennenlernen: Evangelisches Augustinerkloster

Kein Sohn der Stadt, aber einer ihrer prominentesten Studierenden war Martin Luther. 1505 trat er ins Augustinerkloster ein. Die Klosteranlage von 1300 informiert in einer Dauerausstellung über den damaligen Novizen. Auch seine Zelle ist zu besichtigen.

Grün und Gartenbau: egapark

Wer sich für Parks und Gärten interessiert, ist in Erfurt ganz richtig. Mehrere Naturschutzgebiete und Grünanlagen laden zum Besuch ein. Die interessanteste davon ist sicherlich der egapark – ein gut erhaltenes Zeugnis der Gartenarchitektur der 1960er Jahre. Im Mittelpunkt des 36 Hektar großen, denkmalgeschützten Areals stehen das größte ornamental bepflanzte Blumenbeet Europas, verschiedene Gärten sowie das Deutsche Gartenbaumuseum. Auch Fans „ostmoderner" Architektur werden hier fündig.

Entspannt spazieren: Rundgang durchs Andreasviertel

Zum Bummel abseits der Altstadt lädt das Andreasviertel ein. Nur knapp entging es der Abrissbirne. Die kleinen Häuser mit ihren Höfen und Gassen wurden liebevoll restauriert. Mittlerweile sieht die Kulisse nicht nur malerisch aus – es ist wieder Leben eingezogen in das ehemalige Handwerkerviertel.

Kulinarische Spezialitäten: nicht alles Wurst

Das jährliche Krämerbrückenfest zieht im Juni Tausende in die 213.000 Einwohner zählende Stadt. Und besonders dann gibt es schmackhafte Thüringer Rostbratwürste und andere Wurstsorten. Wer es fleischlos bevorzugt, findet Salate und Suppen mit den typischen Puffbohnen auf der Speisekarte – so werden die hiesigen nährstoffreichen Ackerbohnen genannt. Süßes Blätterteiggebäck namens Martinshörnchen isst man am 10. November, wenn die Stadt das Martinsfest feiert.

Im Wert von 258 Euro

ÜBERNACHTUNGEN IM HOTEL KRÄMERBRÜCKE ZU GEWINNEN*

Das 4-Sterne-Hotel befindet sich in traumhafter Lage direkt an der Krämerbrücke zwischen schmucken Patrizierhäusern und liebevoll rekonstruierten Fachwerkhäusern. Alle Zimmer präsentieren sich im modernen Design. Unser Hotelrestaurant verwöhnt Sie mit regionalen und internationalen Köstlichkeiten, und die Sonnenterrasse bietet Ihnen in der warmen Jahreszeit einen herrlichen Platz zum Verweilen mit direktem Blick zur Krämerbrücke. In unserer Bar können Sie den Tag dann gemütlich ausklingen lassen.

Der Gutschein umfasst 2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstück →
www.hotel-kraemerbruecke.de

Fotos: Hotel Krämerbrücke, Erfurt

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-1 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „Erfurt" mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 23.4.2023.

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 Krämerbrücke kostenlos zur Verfügung gestellt.

Jona + Paulin Baukneht

geb. 23.1.2022 + 29.3.2018

Emelie Naw

geb. 4.12.2021

Noah Krebs

geb. 17.2.2022

Herzlich willkommen

Ab sofort gehört ihr zur BKK-Gemeinschaft!

Nelio Lang

geb. 25.3.2022

Johannes Hofmeister

geb. 9.5.2022

Nick Mailo Walitsch

geb. 23.6.2022

Sie möchten auch Ihr Kind in unserer Babygalerie vorstellen?
Dann senden Sie uns bitte einfach ein Foto per Mail an: Sandra Gebhard, E-Mail: s.gebhard@bkk-voralb.de

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: Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak; Grafik: Joel Tarragó; Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStock/Anna_om. 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. Preisrätsel: 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.

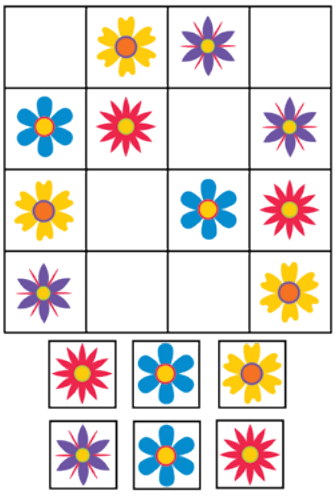
Das große Gähnen

Ist dir schon aufgefallen, dass viele Erwachsene im Frühjahr häufiger gähnen als zu anderen Zeiten im Jahr? Sie nennen das Frühjahrsmüdigkeit.

Forscher sind sich nicht einig, was dafür die Ursache ist – vielleicht sogenannte Hormone. Das sind Botenstoffe im Körper. Zu ihnen gehören auch das „Gute-Laune-Hormon" Serotonin und das „Schlafhormon" Melatonin. Um Serotonin herzustellen, benötigt der Körper viel Licht. Deshalb haben wir im dunkleren Winter davon wenig, und das Schlafhormon überwiegt. Im Frühling ist es endlich wieder lange genug hell. Doch etwas Zeit braucht der Körper jetzt schon, um beide Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Bis dahin gähnen wir eben öfter vor Müdigkeit – Kinder übrigens viel seltener als Erwachsene.

Hilf dem Osterhasen und finde diese 21 Ostereier!

Sudoku für Kinder.



Abbildungen: Shutterstock/Star Stock, iStock /MicrovOne, /Tolchik, Adobe Stock/Galina Boyko | BKK Voralb

SAVE THE DATE

Wir laden Sie ein zum Vortrag

So wird man Weltmeister!

von Motivationstrainer **Frank Stäbler** – dreifacher Weltmeister im Ringen, Weltrekordhalter und olympischer Medaillengewinner –

am Mittwoch, 19. Juli 2023, um 18:30 Uhr in der Kantine von HELLER. Einlass ab 18 Uhr.

Eingeladen sind alle Interessierten, der Eintritt ist frei. Dauer: 1,5 bis 2 Stunden inkl. Fragen.

Der Ausnahmesportler Frank Stäbler blickt auf eine triumphale Karriere zurück, die ihn vom Schüler im Ringer-Kindergarten zur heißersehnten Medaille bei den Olympischen Spielen im Jahr 2021 führte. Er beschreibt, wie es gelingen kann, seinem Traum auch nach Rückschlägen treu zu bleiben, sich „durchzubeißen" und starke innere Kräfte zu mobilisieren, die Undenkbares Realität werden lassen.

INNERE KRÄFTE MOBILISIEREN

Foto: Tom Weller

Anmeldung zum Vortrag
»So wird man Weltmeister!«

BKK *Voralb* ▪ Gebrüder-Heller-Straße 15 ▪ 72622 Nürtingen
Telefon 07022 93246-29 ▪ Fax 07022 93246-40
leistungen@bkk-voralb.de ▪ www.bkk-voralb.de

Abgeben bei oder senden an: **BKK *Voralb***, Leistungsabteilung, Gebrüder-Heller-Straße 15, 72622 Nürtingen

◯ Ja, ich nehme teil

Vorname Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Unterschrift

◯ Ich komme in Begleitung von

Vorname Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Unterschrift

Rechtliche und datenschutzrechtliche Hinweise: Die Daten dienen ausschließlich zur Bearbeitung der Anmeldung. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben und nach der Vortragsveranstaltung gelöscht. Auf der Veranstaltung werden Fotos gemacht. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass auch Fotos, auf denen Sie zu sehen sind, in unseren Medien veröffentlicht werden. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten (Betroffenenrechte, Weitergabe an Dritte etc.) unter www.bkk-voralb.de/datenschutz.

BKK *Voralb*
HELLER * INDEX * LEUZE