

G

Das Kundenmagazin

4 | 2023

Gesundheit

COOLE IDEE: SCHNEESCHUH- WANDERN

Seite 4



BKK Voralb
HELLER * INDEX * LEUZE

Jetzt Bonusflyer abgeben und Prämie kassieren!

Bestimmt gehören auch Sie zu den vielen Versicherten, die am Bonusprogramm der **BKK Voralb** teilnehmen. Dann dürfen Sie sich auch dieses Jahr wieder über eine schöne Prämie freuen, denn wir belohnen das gesundheitsbewusste Verhalten unserer Versicherten mit jährlich bis zu 210 Euro. Reichen Sie dafür einfach Ihren gestempelten Bonusflyer 2023 **bis spätestens 31. März 2024** bei uns ein: per E-Mail, persönlich oder über unsere Online-Geschäftsstelle <https://meine.bkk-voralb.de/>

Sie sind noch nicht dabei, jetzt aber neugierig geworden? Dann laden Sie sich den Bonusflyer herunter auf www.bkk-voralb.de, Stichwort Leistungen, Mehrleistungen, oder fordern Sie ihn bei uns an: 07022 93246-29 oder per E-Mail an leistungen@bkk-voralb.de. Alle Infos können Sie im Flyer nachlesen.



Besondere Öffnungszeiten zum Jahresende

Unsere Geschäftsstelle in Reichenbach bleibt vom 27. Dezember 2023 bis einschließlich 5. Januar 2024 geschlossen. In dieser Zeit findet auch unsere wöchentliche Beratung bei LEUZE in Owen – jeweils dienstags von 8 bis 11:30 Uhr – nicht statt.

Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an unsere Geschäftsstelle in **Nürtingen**. Dort erreichen Sie uns zu besonderen Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 7:30 bis 15:00 Uhr und
Freitag von 7:30 bis 12:00 Uhr.

Besten Dank für Ihr Verständnis.



AKTIVWOCHE
bewegung | entspannung | ernährung

Fit für die wichtigen Dinge im Leben

Im Alltag kommt die eigene Gesundheit oft zu kurz – wir eilen von Termin zu Termin und fühlen uns häufig ganz schön gestresst. Wie gut, dass es seit nunmehr 30 Jahren die kleinen Auszeiten der **BKK-AKTIVWOCHE** gibt. Das 7-Tage-Gesundheitsprogramm findet in 48 ausgewählten Häusern von der Nord- und Ostseeküste bis zu den Alpen statt. Bei rund 88 attraktiven Angeboten aus den Aktionsfeldern Bewegung, Entspannung und Ernährung ist bestimmt auch das Richtige für Sie dabei. Mit speziellen Programmen – beispielsweise für Frauen, „Best Ager“ oder Rückenschmerzgeplagte – werden zudem die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer berücksichtigt.

Den Katalog für 2024 können Sie gerne in unseren Geschäftsstellen abholen, oder Sie fordern ihn bei uns an: 07022 93246-29 oder per E-Mail an leistungen@bkk-voralb.de.

Die im Katalog genannten Preise beinhalten bereits einen Zuschuss der **BKK Voralb** von 200 Euro.

Für die Teilnahme benötigen Sie weder einen Kurantrag noch ein ärztliches Attest.

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass wir einen neuen Anbieter für unsere beliebten Gesundheitswochen in Bad Wörishofen gewinnen konnten. Das Kur- und Wellnesshotel Schropp ist ein modernes, familiär geführtes Haus, dessen Inhaber sich ganz dem Wohlbefinden ihrer Gäste verschrieben haben. Es wird Ihnen gefallen, da bin ich sicher. Informieren Sie sich gleich auf den Seiten 6 und 7.

Seit Ende Oktober dieses Jahres hat die **BKK Voralb** einen neuen Verwaltungsrat. Wir stellen Ihnen die gewählten Mitglieder auf Seite 8 vor. Nicht versäumen möchte ich an dieser Stelle, mich herzlich bei den ausgeschiedenen Gremiumsmitgliedern für ihre hervorragende und engagierte Arbeit zu bedanken.

Die **BKK Voralb** möchte ihre Leistungen so nah wie möglich an den Bedürfnissen ihrer Versicherten ausrichten. Sie haben jetzt die Gelegenheit, neue Angebote vorab zu testen und zu beurteilen. Wie das funktioniert, erfahren Sie auf Seite 9.

Vielleicht wird uns noch ein „weißer“ Jahreswechsel beschert, oder Sie verreisen in den Schnee. Dann probieren Sie doch einmal das Schneeschuhwandern aus. Es ist ein Spaß für die ganze Familie und nebenbei noch äußerst gesund.

Das ganze Team der **BKK Voralb** wünscht Ihnen eine schöne Weihnachtszeit, einen guten Rutsch und alles Gute fürs neue Jahr!



Ihr Bernhard Zinser
Vorstand der **BKK Voralb**

Bitte besuchen Sie uns auch
im Internet:

www.bkk-voralb.de



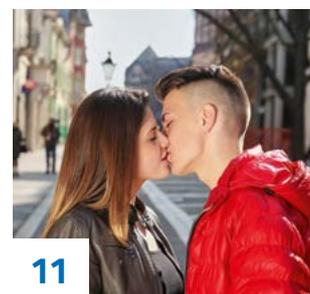
Inhalt

- 4** Schneeschuhwandern:
Auf „Tellern“ durch die Natur
- 6** Gesundheitswochen in Bad Wörishofen
- 8** Der Verwaltungsrat der **BKK Voralb**
- 9** Tester gesucht – Gesundheitsversorgung mitgestalten
- 10** Kinder leuchten lassen!

Unsere neue Mitarbeiterin Janina Wiegmann stellt sich vor
- 11** HP-Viren – eine Impfung hilft!
- 12** Münster: spannend von Aasee bis Zoo
- 14** Unsere jüngsten Versicherten
- 15** Kinderseite



6



11



8

Fotos: BKK Voralb, Kur- und Wellnesshotel Schropp, iStock/dabak

Cooler Idee – Schneeschuh



Wandern liegt im Trend. Doch wenn der Herbst sich verabschiedet, endet für die meisten die Saison. Warum eigentlich? Beim Schneeschuhwandern können Sie tolle Winterlandschaften gemütlich bis sportlich erobern.

Idéal Einstieg, um ein Gefühl für das Schneeschuhwandern zu bekommen und Geotechniken in unterschiedlichem Gelände kennenzulernen, ist eine geführte Schneeschuhwanderung. In der Regel können Sie hierfür die passenden Schneeschuhe ausleihen. Für den Anfang reicht die klassische Variante mit einem Alu-Rahmen und einer Riemenbindung mit Harscheisen. Diese Schneeschuhe verfügen über eine breite Auflage, mit der Sie im Tief- und Pulverschnee nicht einsinken. Auch für Kinder gibt es spezielle Schneeschuhe, sodass die ganze Familie durchstarten kann. Zur Ausrüstung gehören auch Teleskopstöcke, die das Gehen erleichtern.

Im Gänsemarsch geht's los

In der Gruppe gehen Sie idealerweise im Gänsemarsch hintereinander und folgen einem gemeinsamen Rhythmus. Wechseln Sie sich an der Spitze ab – und zwar je nach Kondition und Gruppengröße schon mal alle zehn Minuten. Wer vorausgeht, setzt im unberührten Schnee eine Spur. Das ist anstrengender, als einer bereits vorhandenen Spur zu folgen. Daher empfiehlt sich der Wechsel: Einer geht eine Weile voraus und schließt sich dann hinten wieder an. Wenn Sie ungeübt sind, müssen Sie sich zudem erst daran ge-

ALPINES GELÄNDE

Sicherheit geht vor. Sind Sie in verschneitem Gebirge unterwegs, ist es umso wichtiger, gesicherte Routen nicht zu verlassen und sich vor der Tour über die Gefahr von Lawinen zu informieren. Behalten Sie während der Wanderung das Wetter im Blick und kehren Sie um, sobald sich die Bedingungen ändern.

wöhnen, mit den „Tellern“ an den Füßen etwas breitbeiniger und mit etwas größeren Schritten als sonst durch den Schnee zu stapfen. Da ist es gut, sich erst einmal auf die Schneeschuhe und die Gruppe konzentrieren zu können, während ein Wanderführer den Weg vorgibt.

Nie allein

Sind Sie nach einer Weile auf den Geschmack gekommen und fühlen sich fit, können Sie natürlich auch ohne Führung gehen. Dennoch sollten Sie mindestens zu zweit auf Tour sein. So ist im Fall der Fälle jemand da, um Hilfe holen oder selbst leisten zu können.

Die sportlichere Variante

Fortgeschrittene steigen auf die sportlichere, anspruchsvollere Variante des Schneeschuhs um. Dessen Auflage ist schmaler, sodass er tiefer in den Schnee sinkt, was kräftezehrender ist. Außerdem ist er kürzer als der klassische Schneeschuh, was kleinere und schmalere Schritte ermöglicht. Mit ihrer integrierten Steighilfe eignet sich die sportliche Ausführung auch für steilere Hänge und harten Schnee. Am besten lassen Sie sich ausgiebig beraten, wenn Sie Schneeschuhe kaufen möchten.

Die Vorteile von Schneeschuhwandern für die Gesundheit

Schneeschuhwandern erfordert mehr Kraft und Trittsicherheit als herkömmliches Wandern – ein gutes Training für Ihre Bein- und Armmuskeln, das Gleichgewicht und die Konzentrationsfähigkeit.

- » Die Ausdauer wird gestärkt, was Ihrem Herz-Kreislauf-System zugutekommt.
- » An der frischen Luft zu wandern stärkt das Immunsystem.
- » Bei schönem Wetter tanken Sie auch im Winter Sonne, die Ihr Körper benötigt, um Vitamin D zu produzieren.
- » Auch die Seele profitiert: Die Schönheit und Stille der winterlichen Landschaft lässt Alltagsstress schnell verschwinden.

ändern



Was ist beim Schneeschuhwandern zu beachten?

1. Tragen Sie atmungsaktive, wasserabweisende Kleidung im Zwiebellook, feste Schuhe – am besten eignen sich wasserdichte Wanderschuhe –, Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille und Sonnenschutz. Gamaschen verhindern, dass Schnee in die Wanderschuhe eindringt.
2. Bleiben Sie im Bereich ausgewiesener Skitouren. Gehen Sie aber nicht auf Skilopen oder Skipisten, sondern im Tiefschnee daneben.
3. Wenn Sie ohne Wanderführer losgehen wollen: Machen Sie sich ausreichend kundig über Ihre Route und nehmen Sie zur Orientierung ein Handy mit.
4. Beachten Sie die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit und die Ihrer Begleiter.
5. Denken Sie an ausreichend Proviant und Getränke.

*Es gab sie schon in der Jungsteinzeit
Den Schneeschuh gibt es seit Urzeiten:
2003 wurde an einem Südtiroler Gletscher,
dem Gurgler Eisjoch, der mit über 5.500
Jahren älteste bisher bekannte Schnee-
schuh gefunden. Er besteht aus Birkenästen.*

Es geht weiter!

Gesundheitswochen in Bad Wörishofen



Für die beliebten Gesundheitswochen konnte die **BKK Voralb** einen neuen Partner gewinnen: Das Kur- und Wellnesshotel Schropp in Bad Wörishofen freut sich auf Ihr Kommen.

Als die Inhaber des Hotel Marienbad in Bad Wörishofen altersbedingt den Betrieb einstellten, haben viele unserer Versicherten ihr großes Bedauern ausgedrückt – verbunden mit der Hoffnung, dass es ein Nachfolgeangebot geben möge. Nun ist es endlich so weit: Mit dem Kur- und Wellnesshotel Schropp konnten wir nicht nur ein modernes Haus in traumhafter Lage gewinnen, die Inhaber Regina und Martin Schropp sind sogar eng verbunden mit Bernhard und Evelyn Auer vom ehemaligen Hotel Marienbad – ist Regina Schropp doch die Tochter der beiden und bestens vertraut mit den Anforderungen einer gelingenden gesundheitlichen Auszeit.

Das Hotel Schropp stellt sich vor

Seit seiner Gründung als Kurheim im Jahr 1954 wird das Hotel von der Familie Schropp geführt. 2015 übernahmen die heutigen Inhaber Regina und Martin Schropp in dritter Generation die Leitung des Hauses und stellen – wie schon ihre Vorgänger – das Wohlbefinden und die Gesundheit der Gäste in den Mittelpunkt ihres



Fotos: Kur- und Wellnesshotel Schropp

Schaffens. Eine gelungene Modernisierung und Erweiterung des Hotels hat den familiären Charakter erhalten. Hier sollen Gäste ankommen und sich entspannen können. Die fantastische Lage – ganz im Süden von Bad Wörishofen und dennoch nur fünf Gehminuten vom Zentrum entfernt – tut ihr Übriges, sodass Stress hier schnell von jedem abfällt.

Neben 40 komfortabel eingerichteten Zimmern verfügt das Hotel über mehrere schöne Räume zum Verweilen, einen Gymnastikraum mit modernen Fitnessgeräten und eine großzügige Sonnenterrasse. Aber auch der Wellnessbereich lässt keine Wünsche offen. Entspannen Sie in verschiedenen Saunen, einem Dampf-Sole-Bad oder im Panoramahallenbad mit Blick auf die wunderschöne, großzügige Gartenanlage mit Weiher.



ANSPRECHPARTNERIN:

Melanie Michalik
Tel. 07022 93246-27
m.michalik@bkk-voralb.de

ANSPRECHPARTNERIN:

Dorothee Hölderle
Tel. 07022 93246-13
d.hoelderle@bkk-voralb.de





Übrigens: Eine Prä-Fit-Woche können Sie auch ohne Gruppe genießen. Buchungen sind ab 28. Januar 2024 möglich. Der Zuschuss für Versicherte der BKK Voralb beträgt hierfür 200 Euro.

Anwendungen für die Gesundheit

Neben klassischen Massagen, Ayurvedabehandlungen und Lymphdrainagen bietet das Hotel selbstverständlich auch den Klassiker „Prä-Fit“ sowie das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ an. Wie gewohnt können Sie beides im Rahmen einer Gesundheitswoche buchen. Oder Sie gönnen sich eine Behandlung mit der Naturkosmetik von Dr. Barbara Boos.

Kulinarisches Verwöhnprogramm

Die Küche zaubert schmackhafte frische Gerichte aus regionalen und saisonalen Produkten. Freuen Sie sich auf Vielfalt ohne Geschmacksverstärker – sowohl auf dem reichhaltigen Frühstücksbuffet als auch abends beim Vier-Gänge-Menu.

Kontakt

Kur- und Wellnesshotel Schropp
Obere Mühlstraße 13 A
86825 Bad Wörishofen
Telefon: 08247 35000
E-Mail: info@hotel-schropp.de
Internet: www.hotel-schropp.de

SONDERWOCHE: ALS GRUPPE TRAINIEREN UND GENIEßEN

»Prä-Fit Klassik« vom 21.7. bis 27.7.2024

ANMELDESCHLUSS: 9.6.2024

Unser Klassiker! Lernen Sie die Philosophie von Sebastian Kneipp näher kennen und spüren Sie die wohltuende Wirkung von Kneipp'schen Anwendungen. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet aber auch Nordic Walking in der schönen Umgebung sowie ein Rückentraining und Atemgymnastik.

»Die Fünf Esslinger« vom 3.11. bis 9.11.2024

ANMELDESCHLUSS: 22.9.2024

Das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ ist ein wissenschaftlich begründetes Training zum Erhalt der Gelenkigkeit und besonders für Menschen in der zweiten Lebenshälfte geeignet. Erprobte Übungen zu Balance, Dehnungen, Leistung, Kraft und Oberkörper stehen im Mittelpunkt dieser Woche.

Kosten und Zuschuss für Sonderwochen

Gesundheitswoche »Prä-Fit Klassik« vom 21.7. bis 27.7.2024:

Kursprogramm inklusive Halbpension und Übernachtung im Doppelzimmer 586 Euro (Kat. II+III), 634 Euro (Kat. IV) und 658 Euro (Kat. V).

Gesundheitswoche »Fünf Esslinger« vom 3.11. bis 9.11.2024:

Kursprogramm inklusive Halbpension und Übernachtung im Doppelzimmer 586 Euro (Kat. II+III), 634 Euro (Kat. IV) und 658 Euro (Kat. V).

Versicherte der **BKK Voralb** profitieren von einem **Zuschuss von 325 Euro** einmal im Jahr.

Die Zimmerkategorien II bis V kennzeichnen die Unterschiede der Zimmer hinsichtlich Größe und Lage.

Der Verwaltungsrat der BKK *Voralb*

Im Rahmen der diesjährigen Sozialwahlen wurde auch der Verwaltungsrat der BKK *Voralb* für weitere sechs Jahre neu gewählt. Wir stellen Ihnen seine neuen Mitglieder vor und danken allen ausgeschiedenen Gremiumsmitgliedern.

Die Träger der Sozialversicherung – und damit auch gesetzliche Krankenkassen – sind in Deutschland nach dem Prinzip der Selbstverwaltung organisiert. Der Verwaltungsrat einer Krankenkasse ist ihr oberstes Beschlussgremium. Er trifft Entscheidungen von grundsätzlicher Bedeutung, beschließt etwa die Satzung der Kasse und stellt den Haushaltsplan auf. Der Verwaltungsrat der BKK *Voralb* hat 14 ehrenamtlich tätige Mitglieder und setzt sich aus Vertretern der Versicherten- und Arbeitgeberseite zusammen.

Der neue Verwaltungsrat „steht“

Am 23. Oktober 2023 konstituierte sich der neue Verwaltungsrat der BKK *Voralb*. Zehn Versichertenvertreter (VV) und drei Arbeitgebervertreter (AGV) sind zusammengekommen.



Hintere Reihe v. l.:

Oliver Seidel, VV, Fa. Index; Christian Stütz, stv. AGV, Fa. Index; Thomas Maier, AGV, Fa. Leuze; Reinhold Schütz, VV, Fa. Leuze; Gerhard Reiner, AGV, Fa. Heller; Stefan Haag, VV, Fa. Heller; Arne Clausen, VV, Fa. Heller; Kurt Köngeter, VV, Fa. Index; Uwe Schedlbauer, stv. VV, Fa. Index.

Vordere Reihe v. l.: Bernhard Zinser, Vorstand der BKK *Voralb*, kein Verwaltungsratsmitglied; Roland Weber, VV, Fa. Index; Michaela Schneider, stv. Vorständin der BKK *Voralb*, kein Verwaltungsratsmitglied; Stefanie Merkle, VV, Fa. Heller; Nicole Wardenga, VV, Fa. Heller; Monika Rein, VV, Fa. Leuze. Es fehlen Theresa Riether, VV, Fa. Index, Ines Sohr, VV, Fa. Hilite und Markus Falkinger, AGV, Fa. Index.

Alternierende Vorsitzende

Die alternierenden Vorsitzenden des neuen Verwaltungsrates sind Roland Weber als Versichertenvertreter (2. v. l.) und Gerhard Reiner als Arbeitgebervertreter (2. v. r.). Hier im Bild mit BKK-Vorstand Bernhard Zinser und der stellvertretenden BKK-Vorständin Michaela Schneider.



Herzlichen Dank allen ausgeschiedenen Mitgliedern

Während der Sitzung am 23.10. wurden auch langjährige Verwaltungsratsmitglieder verabschiedet. Alle erhielten für ihre gute und engagierte Arbeit eine Ehrenurkunde und ein kleines Präsent.



Hintere Reihe v. l.:

Lothar Bindert (30 Jahre), Ulrich Pfänder (24 Jahre, davon 12 Jahre als stv. Mitglied), Peter Waldenmaier (12 Jahre stv. Mitglied), Rainer Haug (12 Jahre stv. Mitglied), Uwe Schedlbauer (zukünftig stv. VV), Bernd Haußmann (24 Jahre).

Vordere Reihe v. l.: BKK-Vorstand Bernhard Zinser und Michaela Schneider, stv. BKK-Vorständin; Henry Mauser (12 Jahre stv. Mitglied) und Günther Schwartz (12 Jahre). Ralf Clauß (6 Jahre) fehlt auf dem Foto.

Bernd Haußmann übernahm zusätzlich die Aufgaben der Widerspruchsstelle, und in den letzten zwölf Jahren war er im Satzungs- und Finanzausschuss tätig. Lothar Bindert engagierte sich ebenfalls lange Jahre im Satzungs- und Finanzausschuss. In den letzten sechs Jahren seiner Tätigkeit widmete er sich den Aufgaben des alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrates.

Tester gesucht

Gesundheitsversorgung mitgestalten



Wollen Sie neue Angebote für die Gesundheitsversorgung als Erste bewerten und testen oder uns Ihre Bedürfnisse für eine noch bessere Versorgung mitteilen? Dann werden Sie Teil unserer Testcommunity.

Eine gute Gesundheitsversorgung stellt den Menschen in den Mittelpunkt. Deshalb genießen Ihre Bedürfnisse und Erfahrungen als Versicherter der **BKK Voralb** unsere volle Aufmerksamkeit. Um unsere Leistungen noch genauer an die Bedürfnisse unserer Versicherten anzupassen, suchen wir ständig nach neuen, besseren Lösungen. Dazu haben wir nun zusammen mit der GWQ*, einem Gemeinschaftsunternehmen mittelständischer Krankenkassen, die GWQ-Testcommunity entwickelt.

Teilnahme: kostenlos und freiwillig

Sie können Teil dieser Testcommunity werden und uns so Ihre Bedürfnisse und Erfahrungen rund um die Gesundheitsversorgung mitteilen. Testen und bewerten Sie beispielsweise, ob neue Versorgungsangebote, Gesundheits-Apps oder medizinische Serviceleistungen Ihren Erwartungen entsprechen und optimal an Ihrem Bedarf ausgerichtet sind. Sagen Sie uns, was verbessert werden könnte – wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen!

*DAS IST DIE GWQ

Seit über 15 Jahren unterstützt die GWQ gesetzliche Krankenkassen als Dienstleistungspartner bei der Verbesserung medizinischer Versorgungsangebote und Serviceleistungen. Als innovationsorientierte Krankenkasse ist die **BKK Voralb** an der GWQ beteiligt.

So funktioniert's

Die Teilnahme an der Testcommunity ist natürlich freiwillig, anonym und für Sie kostenlos. Auf www.gwq-serviceplus.de/services/gwq-testcommunity registrieren Sie sich für die Teilnahme. Dazu werden Ihnen auch ein paar Fragen gestellt, die dazu dienen, Ihnen zielgerichtete Einladungen zu Umfragen und Tests zuzuschicken.

Vielfältige Formate

Die Formate der Befragungen und Tests sind vielfältig. Je nach Fragestellung sind es beispielsweise:

- 📄 Online-Fragebogen
- 🗣️ Interviewanfragen (per Telefon oder Online-Chat) oder
- 👤 User-Tests für ein Produkt oder einen Prototyp.

Bei jeder Einladung können Sie neu entscheiden, ob Sie an der jeweiligen Befragung oder dem jeweiligen Test teilnehmen.



Kinder leuchten lassen!



In den trüben Wintermonaten werden Schulkinder von Autofahrern aufgrund ihrer Größe oft schlecht erkannt. Um ihre Sicherheit zu erhöhen, sollten sie helle, farbige Winter- und Regenjacken tragen sowie einen Schulranzen nach DIN-Norm, der mit genügend reflektierendem Material ausgestattet ist. Ebenfalls nützlich sind in Neonfarben leuchtende Armreifen, reflektierende Streifen auf der Kleidung oder „Katzenaugen“-Anhänger am Ranzen. Nach Einschätzung des ADAC können Kinder dann schon aus 140 Metern Entfernung wahrgenommen werden anstatt, wie bei dunkler Kleidung, erst aus 25 Metern.

Herzlich willkommen, Janina Wiegmann!

Liebe Leserinnen und Leser,

darf ich mich Ihnen kurz vorstellen? Mein Name ist Janina Wiegmann, ich bin 22 Jahre alt und seit 1. November dieses Jahres bei der **BKK Voralb** als Vertriebsmitarbeiterin tätig.

Für diese Aufgabe bringe ich bereits viel Erfahrung mit. Nach meiner Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten habe ich schwerpunktmäßig Firmenkunden einer großen Krankenkasse betreut. Nun freue ich mich auf die Trägerunternehmen der **BKK Voralb** und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Auch in meiner Freizeit bin ich gerne aktiv. Ich liebe Tiere, und ganz besonders halten mich meine Kaninchen und mein Pferd auf Trab. Außerdem bin ich bei jedem Heimspiel des VfB Stuttgart dabei, spiele selbst Handball im Verein und besuche mit Leidenschaft Konzerte und Veranstaltungen. Wer weiß, vielleicht begegnet man sich einmal.

Ihre Janina Wiegmann



HP-Viren: Eine Impfung hilft!

Mit Humanen Papillomviren – auch HPV oder HP-Viren abgekürzt – infiziert sich fast jeder Mensch im Laufe seines Lebens. Ist das Immunsystem stark, heilt die Infektion von selbst. Andernfalls drohen Folgeerkrankungen. Deshalb sollten Sie sich impfen lassen.



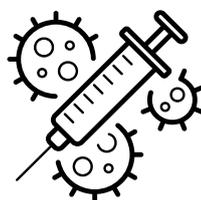
Die gute Nachricht vorab: Eine Infektion mit HP-Viren verläuft häufig beschwerdefrei und heilt in den meisten Fällen innerhalb eines Jahres ohne gesundheitliche Probleme wieder ab. Daher wissen Betroffene oft gar nicht, ob sie infiziert sind oder es waren. Doch so ein leichter Verlauf ist nur zu erwarten, wenn das eigene Immunsystem stark ist und die Viren wirksam bekämpfen kann. Schwächen unsere Abwehrkräfte, bleiben Betroffene infiziert – mit gesundheitlich schwerwiegenden Risiken.

Mögliche Folgeerkrankungen

HP-Viren umfassen mehr als 200 Virustypen. Abhängig davon, mit welchem HP-Typus sich jemand infiziert, können Wochen nach der Ansteckung Genitalwarzen entstehen oder sich über viele Jahre sogar bestimmte Krebsvorstufen und Krebsarten entwickeln. Dazu gehören beispielsweise Gebärmutterhals- und Scheidenkrebs, Penis- und Analkrebs und Krebs im Mund-Rachen-Bereich.

Wie steckt man sich an?

Eine Infektion erfolgt von Mensch zu Mensch über direkten Kontakt mit infizierten Haut- oder Schleimhautbereichen. Durch intime Haut- und Körperkontakte wie intensives Küssen, Streicheln oder Sex kann das Virus über kleinste, oftmals nicht sichtbare Verletzungen der Haut oder Schleimhäute in den Körper eindringen. Auch Kondome verringern lediglich die Gefahr, denn HP-Viren können im gesamten Genital- und Analbereich vorkommen.



Eine Impfung bietet Schutz

Wir wollen Ihnen keine Angst machen und schon gar nicht die schönste Sache der Welt vermiesen. Lassen Sie sich impfen! Die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut empfiehlt eine HPV-Impfung für Jungen und Mädchen von neun bis 17 Jahren – besser noch zwischen dem neunten und vor dem 15. Geburtstag, denn die Impfung ist am effektivsten vor dem ersten Kontakt mit HP-Viren. Sie macht aber auch in späteren Jahren Sinn, ihre Kosten werden jedoch häufig nicht mehr von der Krankenkasse übernommen. Nicht so bei der **BKK Voralb**: Wir übernehmen die Kosten für eine HPV-Impfung ganz unabhängig vom Alter unserer Versicherten.

INFOS RUND UM HPV

Was ist HPV? Wie steckt man sich damit an? Wie viele sind damit infiziert? Was können die Folgen einer HPV-Infektion sein? Und wie kann man vorbeugen? Alle Antworten sind in diesem YouTube-Video noch mal kurz zusammengefasst:



Noch mehr Informationen zum Thema HPV finden Sie auf: www.entschiedengegenkrebs.de

Münster

Kommissar Thiel und
Wilsberg, Westfälischer
Friede und Wiedertäufer,

Von Aasee bis Zoo ein spannendes Ziel

Skulpturen und Museen, das Schloss – oder doch lieber der Allwetterzoo?

Münster bietet für alle etwas Besonderes. Auf ins Vergnügen!

RATHAUS Wahrzeichen der Stadt im Stil der Gotik. Hier wurde das Ende des Dreißigjährigen Krieges verhandelt. Prächtiges Kunsthandwerk erwartet die Besucher in diesem Ort des Friedens, der nach dem Zweiten Weltkrieg wieder aufgebaut wurde.

WIEDERTÄUFER Heute eher Täufer genannt. Sie wollten die Kirche im 16. Jahrhundert mithilfe apokalyptischer Botschaften radikal reformieren, wurden aber von protestantischen Truppen bald zurückgedrängt. Die Käfige, in denen die Leichen ihrer Anführer zur Schau gestellt wurden, hängen noch heute am Turm der Lamberti-kirche.

PRINZIPALMARKT Die schönste Straße und „gute Stube“ der Stadt, flankiert von Häusern aus hellem Sandstein mit typischen Giebeln und Bogengängen. Das Besondere: Mehrheitlich wurde die Bau-substanz nach dem Krieg neu errichtet, aber mit viel Respekt vor der ursprüng-



lichen Bebauung. Deshalb verströmt das Denkmalensemble ein herrlich historisches Flair. Ganz zu schweigen von den vielen interessanten Geschäften, die unter den Bögen zum Bummeln einladen.

SCHLOSS Orientierungsmarke und Treffpunkt. Das Fürstbischöfliche Schloss Münster aus dem 18. Jahrhundert dient heute ganz weltlicher Nutzung. Hier residieren Teile der Universität, auf dem Schlossplatz findet mehrmals jährlich das Volksfest Send statt. Direkt dahinter lädt der Botanische Garten zum Spaziergang ein.

MARKT UND DOM Mittwochs und samstags ist hier richtig was los. Dann findet der Wochenmarkt auf dem sonst leeren, weiten Platz vorm Dom St. Paulus statt. Hungerige Gäste finden die typischen Reibekuchen oder auch den einen oder anderen Stand aus den Niederlanden für einen Snack zwischendurch.

MUSEEN Das bekannteste ist das LWL-Museum für Kunst und Kultur, das immer wieder große Sonderausstellungen präsentiert. Aber Münster überrascht mit zahlreichen weiteren Museen, zum Beispiel mit Werken von Pablo Picasso, sowie vielen Galerien. Für Familien ist das Mühlenhof-Freilichtmuseum am Aasee ein beliebtes Ziel. Weitere Museen widmen sich so unterschiedlichen Themen wie der Lepra, der Bibel, Porzellan, Lackkunst oder regionaler Geschichte.

ALLWETTERZOO Nicht der ganze Zoo ist überdacht und damit „allwettertauglich“, aber ein Teil der öffentlichen Wege, die alle auch rollstuhlgerecht sind. Verschiedene Fütterungen, Robbenshows und das Pferdemuseum ergänzen den Rundgang durch die tierische Welt.

HAFEN Münster liegt am Dortmund-Ems-Kanal – mitsamt Hafenbecken, Speicher- und Lagerhäusern, die heute entweder im Dornröschenschlaf liegen oder mit neuem Leben erfüllt sind. Gastronomie und Kreativbranche sind eingezogen, ebenso wie die Kunsthalle Münster. Tagsüber ein Ort zum Spazieren und Fotografieren, abends eher ein Viertel zum Ausgehen.



Im Wert
von
190 Euro

ÜBERNACHTUNG IM ATLANTIC HOTEL MÜNSTER ZU GEWINNEN*



Wie ein futuristischer Bienenstock mutet das 2021 eröffnete ATLANTIC Hotel Münster an. Sehr passend, denn es liegt genau dort, wo die Stadt summt und brummt: nahe der Altstadt und der beliebten „Promenade“. Das Haus bietet ausgezeichnetes Design mit Wohlfühl-Atmosphäre, aber auch kulinarische Köstlichkeiten. Freuen Sie sich auf die besten Cuts der Stadt im ATLANTIC Grillroom, exzellente Kaffeespezialitäten und leckere Drinks über den Dächern der Stadt in der für Münster einzigartigen ATLANTIC Skybar.

Der Gutschein umfasst 1 Übernachtung für 2 Personen inklusive Frühstück → www.atlantic-hotels.de/muenster/



Fotos: ATLANTIC Hotel Münster/Steve Hernd

Wenn Sie gewinnen möchten, schreiben Sie bis zum 21.1.2024 eine E-Mail an gesreise@arthen-kommunikation.de oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK GESUNDHEIT, Käppelstraße 8a, 76131 Karlsruhe. Geben Sie das Stichwort „Münster“ an sowie Name, Anschrift und Telefonnummer.

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 ATLANTIC Hotel Münster kostenlos zur Verfügung gestellt.



Fotos: Presseamt Münster/MünsterView, Michael Möller, Britta Roski, Tilman Raßmüller



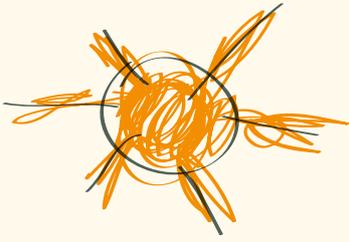
FILMKULISSE Wer kennt (und liebt) sie nicht, die knorzigen Charaktere der Krimiserien „Wilsberg“ und „Tatort Münster“? Viele Drehorte findet man zufällig beim Erkunden der Stadt, eingefleischte Fans können eine Krimi-Führung mitmachen.

SKULPTUR PROJEKTE Alle zehn Jahre findet – parallel zur documenta in Kassel – ein großes Skulpturenfestival in Münster statt, die Skulptur Projekte. Manch ein Kunstwerk verbleibt nach dem Festival im öffentlichen Raum. Auch ohne Museums-Budget können Sie in der Münsteraner Innenstadt Werke bekannter Künstler sehen. Der nächste Termin ist der Sommer 2027. Eine interaktive Karte finden Sie hier: www.skulptur-projekte-archiv.de

AUSFLÜGE Auch um Münster herum lässt sich viel unternehmen! In der flachen Landschaft, die zum Radeln einlädt, gibt es romantische Wasserschlösser, lebendige Bauernhöfe und Städte mit schönen historischen Altstadtkernen. Auch für Reiterferien ist das Münsterland eine beliebte Region.

TIPP Das Mobiltelefon als Reiseführer nutzen. Die App „Explore Münster – Dein Stadtrundgang“ gibt's für die gängigen Betriebssysteme. www.augmentlabs.de/exploremuenster

NÜTZLICHE ADRESSEN für Informationsmaterial und Führungen: www.stadt-muenster.de/tourismus/startseite
www.stattreisen-muenster.de
www.muensterland.com/tourismus/



Sophia Berger
geb. 15.09.2022



Helena Marie Böppe
geb. 21.11.2022



Jonah Elia Wohlfahrt
geb. 17.12.2022



Lilli Marie Muschko
geb. 23.12.2022



Herzlich willkommen

Ab sofort gehört ihr zur
BKK-Gemeinschaft!

Felix Hofmann
geb. 18.11.2022



Theo Ben Paul Keppeler
geb. 26.11.2022



Sie möchten auch Ihr Kind in unserer Baby- galerie 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: Getty Images/Arnold Media. 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.

Kannst du Tierspuren zuordnen?

Wenn draußen Raureif oder Schnee liegt, kannst du die Spuren von Tieren besonders gut erkennen. Doch welche Spur gehört zu welchem Tier? Für die Zuordnung brauchst du etwas Übung. Am besten nimmst du ein Maßband oder Lineal mit auf deine Fährtenuche sowie Papier und einen Stift, damit du eine gefundene Spur abzeichnen kannst. Vermerke auf deiner Skizze die Maße der Spur und trage auch ein, wie sie verläuft. Ist sie gerade und zeigt sie Tritte in großen Abständen? Dann war das Tier vielleicht auf der Flucht. Später kannst du deine Zeichnungen mit unseren drei Abdrücken vergleichen. Findest du außerdem heraus, welche Tiere die anderen Spuren hinterlassen haben?



Hirsch und Reh

Die Tiere hinterlassen mit jedem Fuß zwei längliche Abdrücke, die vorne spitz zulaufen. Beim Reh sind sie 4 bis 5 cm lang, beim Hirsch circa 6 bis 9 cm.



Fuchs

Die Fuchspfote ist circa 5 cm lang. Sie hat einen Hauptballen mit vier Zehenballen und Krallen davor. Typisches Erkennungsmerkmal: Die Abdrücke liegen direkt hintereinander. Die Spur des Fuchses ist übrigens leicht mit der des Hundes zu verwechseln, dessen Ballen aber nicht ganz so lang sind.

Hase

Seine Spuren sind angeordnet wie ein T. Zwei längere ovale Abdrücke von circa 4 bis 6 cm liegen nebeneinander und zwei kleine runde Abdrücke in einer Linie mittig dahinter.



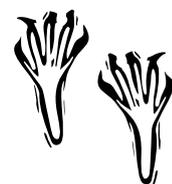
Welche Tiere machen diese Spuren?

K z

M s

W i d s w n

E h h ö h



Extraleistungen.

Bei uns ist mehr drin!

Einfach Mitglied werden und zahlreiche Extras nutzen:

- Gesundheitskonto: 500 Euro für alle, 300 Euro extra für Schwangere
- günstiger Beitrag
- kostenloser Auslandsversicherungsschutz
- kostenlose Reiseimpfungen
- schneller, kompetenter Service

und vieles mehr!

Werden Sie Teil unserer starken Gemeinschaft

