

G

Das Kundenmagazin

1 | 2024

Gesundheit

**BIOHACKING:
HOL DAS
BESTE AUS
DIR RAUS!**

Seite 4



BKK Voralb

HELLER * INDEX * LEUZE



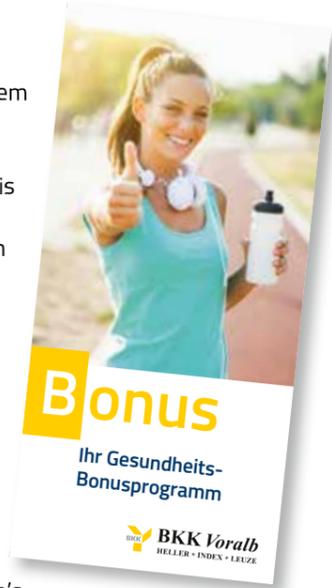
Höherer Anspruch auf Kinderkrankengeld

Der Anspruch auf Kinderkrankengeld wurde für die Jahre 2024 und 2025 erhöht. Für Kinder unter 12 Jahren kann jeder Elternteil pro Kind und Jahr nun Geld für bis zu 15 Arbeitstage beanspruchen. Für Alleinerziehende erhöht sich der Anspruch auf 30 Arbeitstage pro Kind. Bei mehreren Kindern ist allerdings eine Obergrenze zu beachten: Diese liegt pro Elternteil und Jahr bei 35, bei Alleinerziehenden bei 70 Arbeitstagen. Die Obergrenze entfällt, wenn Eltern bei medizinischer Notwendigkeit zusammen mit ihrem erkrankten Kind stationär aufgenommen werden.

§ 45 Abs. 2a SGB V

Die Prämie für 2023 wartet schon

Alle Versicherten, die an unserem Bonusprogramm teilnehmen, bitten wir, die gestempelten Bonusflyer für das Jahr 2023 bis spätestens **31. März 2024** bei uns einzureichen: per E-Mail an leistungen@bkk-voralb.de, persönlich oder über unsere Online-Geschäftsstelle <https://meine.bkk-voralb.de>. Sie möchten erst dieses Jahr starten und bis zu 210 Euro kassieren? Dann laden Sie sich den Bonusflyer auf www.bkk-voralb.de herunter oder fordern Sie ihn per Mail bei uns an. Schon kann's losgehen!



Blutwurz ist Arzneipflanze des Jahres 2024

Die Heilkraft der Blutwurz sitzt im Wurzelstock, und der ist reich an Gerbstoffen, die zusammenziehend und somit blutstillend wirken. Aber auch gegen Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Durchfall kann das unscheinbare Pflänzchen helfen. Dafür trinken Sie drei- bis viermal am Tag einen Blutwurztee zwischen den Mahlzeiten.



Mammografie-Screening bis 75 Jahre

Das Mammografie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs wird erweitert. Bisher war es nur Frauen im Alter zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre zugänglich. Voraussichtlich ab dem 1. Juli 2024 wird die Altersgrenze auf 75 Jahre angehoben. Frauen ab 70 können sich dann zu einem Untersuchungstermin in einer nahegelegenen Screening-Einheit selbst anmelden. Die letzte Früherkennungs-Mammografie muss bei dieser Anmeldung mindestens 22 Monate zurückliegen.

IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber: **BKK Voralb**, Nürtingen; Tel. 07022 93246-0, E-Mail: info@bkk-voralb.de. Verantwortlich i. S. d. P.: **BKK Voralb**, Bernhard Zinser, Vorstand. Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 8a, Karlsruhe, in Zusammenarbeit mit der **BKK Voralb**. Redaktion: Corinna Maier-Collin, Dagmar Oldach, Doreen Reithmann. Grafik: Joel Tarragó; Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStock/BraunS. Druck: Gebr. Geiselberger GmbH, Altötting. © 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. 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.

Fotos: iStock / BRD Vector / peakSTOCK, AdobeStock / ArF_Vector

Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits seit fünf Jahren bietet die **BKK Voralb** die digitale Hebammenberatung „Kinderheldin“ als kostenlose Extraleistung an, und wir freuen uns, dass sie bei Schwangeren und jungen Müttern so gut ankommt. Nun wurde das Angebot erweitert: Zu den Hebammensprechstunden ist ein umfangreiches Onlinekurs-Angebot hinzugekommen. Wir informieren Sie ab Seite 6.

Die Monate März und April stehen auch dieses Jahr wieder im Zeichen der Darmgesundheit. Auf sie zu achten, ist wichtig, denn nur, wenn Darmkrebs frühzeitig entdeckt wird, ist er auch heilbar. Die **BKK Voralb** macht es Ihnen leicht. Unser kostenloser Stuhltest ist zuverlässig und kann leicht zu Hause durchgeführt

werden. Mehr zum Thema und wie Sie mit gesunder Ernährung Ihren Darm fit halten, erfahren Sie ab Seite 8.

Für alle Versicherten, die nahe Angehörige zu Hause pflegen, gibt es gute Nachrichten: Zum Jahresbeginn sind weitere entlastende Maßnahmen in Kraft getreten, wie etwa die Erhöhung des Pflegegeldes oder die Einführung des „gemeinsamen Jahresbeitrages“, der eine flexible Nutzung von Kurzzeit- und Verhinderungspflege ermöglicht. Aber auch Heimbewohner werden finanziell weiter entlastet. Informieren Sie sich auf Seite 10.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und ein schönes Osterfest!



Ihr Bernhard Zinser
Vorstand der **BKK Voralb**

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



Inhalt

- 4 Biohacking: kleine Routinen für mehr Wohlbefinden
- 6 „Kinderheldin“ jetzt mit vielen Onlinekursen
- 8 Dem Darmkrebs keine Chance
- 10 Neues aus der Pflege
- 11 Berufskrankheit: Die Unfallversicherung übernimmt
- 12 So funktioniert das E-Rezept
- 14 Neues Angebot für Menschen mit Parkinson
- 14 Neue Studie: Rauchen beschleunigt Gehirnalterung
- 15 Familienseite: Unsere jüngsten Versicherten, Basteln und ein Ausflug zum Osterpfad



Fotos: Felix Burda-Stiftung, iStock/AaronAmat, Kinderheldin, Rückbildung

Biohacking – entdecke dich selbst

Neue Ansätze
brauchen etwas Zeit,
um zu wirken. Bleiben
Sie mindestens vier
Wochen am Ball und
spüren Sie in sich
hinein.

Oft machen wir es uns gar nicht bewusst, wie sehr sich der Lebensstil auf unsere Gesundheit, Fitness und Zufriedenheit auswirkt. Wenn wir erkennen, was uns guttut oder belastet, können bereits kleine Veränderungen unsere Lebensqualität steigern. Biohacking unterstützt uns dabei.

Grundlage für ein erfolgreiches Biohacking ist die Beachtung des eigenen Biorhythmus. Wir alle unterliegen einem Zyklus von Ruhe und Aktivität. Wer gegen seine innere Uhr lebt, die Nacht zum Tag macht und sich kaum Pausen gönnt, entzieht seinem Optimierungsplan die Basis. Achten Sie deshalb auf einen regelmäßigen und erholsamen Schlaf.

Jeder kennt es: Noch schnell eine Currywurst an der Ecke, abends zum Abschalten die Füße auf die Couch und die Tüte Chips in der Hand. In der Folge ist man müde und antriebslos. Biohacker machen sich Ursache und Wirkung bewusst und versuchen, mit kleinen Verhaltensänderungen – den Hacks – ein besseres Wohlbefinden und mehr Fitness zu erreichen. Dabei folgen sie den Regeln eines Computerhackers: Nur wer ein System versteht, kann es knacken. Können Sie also Ihren Körper gut einschätzen und wissen, wie Sie mental „ticken“, können Sie auch Ihr Verhalten gezielt ändern, hin zu mehr Lebensqualität.

Die drei Säulen des Biohacking

Biohacking stützt sich grundsätzlich auf drei Säulen: Geist, Körper und Ernährung. Sie alle beeinflussen sich gegenseitig. Zum Beispiel: Ist Ihr Kopf gestresst, kann das Muskelverspannungen auf körperlicher Ebene auslösen. Hatten Sie längere Zeit keine Lust auf Bewegung, leidet die Fitness, und unser Konzentrationsvermögen schwindet besonders schnell an Tagen mit viel Zucker und anderen leeren Kalorien auf dem Speiseplan. Mit Biohacking entschlüsseln Sie diese Zusammenhänge und können entdecken, welches Potenzial in Ihnen schlummert.

Ist Biohacking was für mich? Hacks für Einsteiger

Spüren Sie in sich hinein. Sind Sie rundum zufrieden und im Einklang mit sich? Starten Sie mit Lust in den Tag und freuen sich über Ihr hohes Energielevel? Glückwunsch! Dann kennen Sie sich wahrscheinlich gut und wissen, was Sie für ein erfülltes Leben brauchen. Für alle, die beim Hineinspüren Optimierungspotenzial sehen, haben wir ein paar Startertipps. Doch bevor es losgeht, ist es hilfreich, persönliche Ziele zu definieren. Geht es Ihnen beispielsweise in erster Linie um die Verbesserung der kognitiven Leistung, der Gesundheit oder Fitness? Klare Ziele helfen dabei, den Fokus zu behalten und geeignete Hacks anzugehen.

Mentale Stärkung

Um Ihre mentale Stärke zu optimieren, machen Sie sich zunächst bewusst, wie Sie in den Tag starten. Ist morgens immer zu wenig Zeit, hasten Sie aus dem Haus und sind den Tag über nicht wirklich gut gelaunt? Das können nur Sie ändern. Probieren Sie aus, wie eine gute Routine in den Morgenstunden Ihnen hilft, „aufgeräumt“ und besserer Stimmung den Tag anzugehen. Vielleicht mit einer kurzen Meditation? Oder könnte eine kleine regelmäßige Fitnessübung bei offenem Fenster helfen, die letzte Schläfrigkeit zu vertreiben?

Versuchen Sie außerdem, sich für die schönen Erlebnisse des Tages stärker zu sensibilisieren. Mit etwas Übung nehmen Sie diese bewusster wahr. Das hebt die Stimmung und führt dauerhaft zu einer positiveren Lebenseinstellung. Ihr Körper dankt es Ihnen mit einer verstärkten Ausschüttung von Glückshormonen.

Körperliche Fitness

Hand aufs Herz: Wie gut sorgen Sie für Ihren Körper? Er will sich bewegen und ist nicht geschaffen für langes Sitzen. Wenn Ihre Fitness noch Luft nach oben hat und Sie das ändern wollen, starten Sie mit kleinen sportlichen Einlagen, die Sie nicht überfordern. Denn das würde Sie schnell mental stressen. Wichtig ist, dass Sie dranbleiben. Ein täglicher Spaziergang ist besser als gelegentliches Joggen. Vielleicht macht Ihnen ein Yoga- oder Pilateskurs Spaß, Übungen auf einem kleinen Trampolin fürs Wohnzimmer oder Klassiker wie Radfahren oder Schwimmen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, um den ersten Schritt zu tun.

Gute Ernährung

Mit der körperlichen Fitness wächst auch die Lust auf gute, naturbelassene Lebensmittel, denn die geben spürbar Energie. Sie werden staunen, wie schnell sich mehr Wohlbefinden einstellt, wenn Sie etwa Zucker und andere schnelle Kohlenhydrate reduzieren. Starten Sie Ihr Experiment mit einer wirklich gesunden Mahlzeit – etwa dem Power-Smoothie zum Frühstück, den wir Ihnen auf Seite 11 in dieser Ausgabe empfehlen.

Zur Entlastung des Verdauungssystems empfiehlt es sich, Pausen von mindestens vier Stunden zwischen den Mahlzeiten einzulegen.

Unterstützende Tools

Fitnesstracker und Smartwatches können echte Motivatoren sein und helfen, sowohl Körperdaten wie Puls oder Herzfrequenz als auch den Fitnessfortschritt im Blick zu behalten. Die meisten Minicomputer zeichnen nicht nur Daten auf, sondern ziehen auch Rückschlüsse – etwa auf Ihre Trainingsintensität, das Stresslevel oder den Erholungsgrad. Mit ergänzenden Apps lässt sich zum Beispiel das Ernährungs- oder Schlafverhalten optimieren. Diese sogenannten Wearables stellen Ihr Biohacking auf eine kontrollierte Ebene.

Digitale Hebammenberatung

»Kinderheldin«

Bereits seit 2019 bietet die **BKK Voralb** ihren schwangeren Versicherten die digitale Hebammenberatung unseres Partners „Kinderheldin“ an. Zum Jahresbeginn wurde das kostenlose Angebot erweitert.

Die Geburt eines Kindes gehört sicher zu den glücklichsten Momenten im Leben eines Menschen. Bis es jedoch so weit ist – aber auch in den ersten Monaten danach –, tauchen oft viele Fragen auf: Was muss ich bei der Ernährung während der Schwangerschaft beachten? Darf ich auf dem Bauch schlafen, und ab wann haben Kinder eigentlich einen Tag-Nacht-Rhythmus? Wer erlebt als Elternteil nicht schlaflose Nächte, weil das Baby schreit, Kuseln und Herumtragen nicht helfen und die Sorge wächst, es könnte etwas Schlimmes sein? Gut, dass es in solchen Momenten die kostenlose Beratung kompetenter Hebammen gibt. Jede Frage ist erlaubt.

Flexible Beratung

Ohne Terminabsprache können Schwangere ab dem 7. Schwangerschaftsmonat sowie junge Mütter mit einer Hebamme telefonieren oder chatten. Immer dann, wenn es gerade nötig ist – ganz unkompliziert und flexibel.

Die erfahrenen Hebammen sind täglich von 7 bis 22 Uhr für Sie, Ihre Fragen und Sorgen erreichbar – auch an Wochenenden und Feiertagen.

Mit diesem Angebot möchte die **BKK Voralb** Familien unterstützen und ihnen ein Stück Sicherheit geben in der aufregenden Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und während der ersten Monate mit dem Nachwuchs.

Zusatzangebot: Onlinekurse

Zusätzlich zur digitalen Hebammenberatung können Sie seit dem 1. Januar 2024 auch das gesamte Onlinekurs-Angebot von „Kinderheldin“ kostenfrei in Anspruch nehmen. Über 50 Kurse, zum Beispiel zu Geburtsvorbereitung, Hypnobirthing, Schwangerschaftsyoga, Stillen & Beikost oder Erste Hilfe stehen hier als Live- oder Videokurse zur Verfügung.

Gut zu wissen

Die **BKK Voralb** übernimmt die Kosten für das gesamte Leistungsangebot von „Kinderheldin“ für die Dauer von 6 Monaten. Sie können die Beratung übrigens ganz einfach ergänzend zur Betreuung Ihrer niedergelassenen Hebamme nutzen, ohne dass sich daraus Nachteile ergeben. Die Leistungen Ihrer freiberuflichen Hebamme können auch weiterhin mit uns abgerechnet werden.

WEITERE INFOS:

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

Alle Hebammen verfügen über eine staatlich anerkannte Ausbildung und Berufserfahrung. Damit eine medizinisch fundierte Beratung gewährt und höchste wissenschaftliche Standards eingehalten werden können, verstärkt ein Beirat aus Ärzten und Psychologen das Team von „Kinderheldin“.

So einfach geht's

Wenn Sie Interesse an dem Angebot haben und bei der **BKK Voralb** versichert sind, nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit uns auf. Wir schicken Ihnen einen Infolyer und Ihren Gutscheincode per Post zu.

Auf www.kinderheldin.de/bkk den Code eingeben und registrieren. Nach der Registrierung einfach Telefonat oder Chat auswählen und direkt mit einer Hebamme austauschen, einen Onlinekurs starten oder einen Videokurs ansehen. Es muss keine zusätzliche App heruntergeladen werden.

Überzeugende Vorteile

- Keine Wartezeiten: Sie können direkt loslegen und Ihre Fragen stellen
- Zugang zur Hebammensprechstunde via Telefon oder Chat – jeden Tag von 7 bis 22 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen
- Großes Angebot an Onlinekursen wie Geburtsvorbereitung, Rückbildung und Erste Hilfe, mit oder ohne Partner
- Exklusives und umfassendes Hebammenwissen für Sie und Ihre Familie



KINDER HELDIN

Darmgesundheit: Lassen Sie sich checken!



Jedes Jahr im März und April haben Versicherte der **BKK Voralb** die Möglichkeit, ihre Darmgesundheit mit einem einfachen, zuverlässigen Test kostenlos checken zu lassen. Gehen auch Sie auf Nummer sicher: Denn nie war es leichter, Darmkrebs frühzeitig zu erkennen und zu heilen.

Für unseren gesamten Organismus ist ein gesunder Darm von großer Bedeutung. Er ist unsere Kraftquelle und bildet 80 Prozent der Zellen unseres Immunsystems. Ist er nicht fit, verliert die gesamte körperliche Abwehr an Stärke. Darüber hinaus produziert ein gesunder Darm zahlreiche Hormone – etwa das Glückshormon Serotonin –, und längst ist wissenschaftlich erwiesen, dass er mit unserem Gehirn im ständigen Austausch steht und sich beide Organe gegenseitig beeinflussen. Es lohnt sich also, die eigene Gesundheit im Blick zu behalten.

Einfacher Test für zu Hause

Darmkrebs ist die denkbar schwerste Erkrankung des Darms, und obwohl diese Krebsart zu den am besten erforschten zählt, erkranken in Deutschland jedes Jahr mehr als 54.000 Men-

schen daran, und fast 23.000 sterben jährlich an Darmkrebs. Der Grund dafür ist, dass Darmkrebs im Anfangsstadium kaum Beschwerden verursacht. Treten sie auf, ist der Krebs meist schon weit fortgeschritten oder hat Metastasen gebildet.

Eine Früherkennung ist zum Glück einfach. Die **BKK Voralb** stellt Ihnen einmal im Jahr einen kostenlosen immunologischen Stuhltest zur Verfügung, den Sie leicht zu Hause durchführen können. 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.

Test anfordern
Das Stuhltest-Set können Sie bis zum 30. April 2024 kostenlos anfordern unter www.praevention.care/bkkvoralb, oder Sie bestellen es telefonisch bei der **BKK Voralb**: 07022 93246-29.

DER DEAL DEINES LEBENS!

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

Fotos: Felix Burda Stiftung

So stärken Sie Ihren Darm
Ob Ihr Darm fit ist oder schwächelt, hängt im Wesentlichen von seinen mikrobiellen Bewohnern ab. Sind viele verschiedene gute Bakterien in der Überzahl und halten sich die schlechten in Grenzen, geht's dem Darm gut. Die Zusammensetzung dieser Bakterien variiert von Mensch zu Mensch und wird durch zahlreiche Faktoren wie Lebensstil, Stress, Medikamenteneinnahme und Alter beeinflusst – insbesondere aber von dem, was wir essen und trinken. Wir haben darmgesunde Tipps für Sie:

- 😊 Die sogenannte mediterrane Ernährung wirkt sich nachweislich positiv auf die Darmgesundheit aus. Sie ist reich an Gemüse, Kräutern, guten Ölen, Nüssen, Fisch und in kleinen Mengen hochwertigem Fleisch. Insbesondere Gemüse ist „Futter“ für die guten Darmbakterien.
- 😊 Setzen Sie Ballaststoffe auf Ihren Speiseplan: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte wie Linsen oder auch Leinsamen sind gute Quellen.
- 😊 Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser. Das bringt Ihre Verdauung in Schwung.
- 😊 Sauer Milchprodukte wie Quark, Kefir und Naturjoghurt mit 3,5 Prozent Fett versorgen Ihren Darm mit aktiven Milchsäurebakterien.
- 😞 Meiden Sie Fertiggerichte. Sie sind oft hochverarbeitet und enthalten häufig viel Zucker und Zusatzstoffe.
- 😞 Zucker füttert die schlechten Darmbakterien. Versuchen Sie, Ihren Zuckerkonsum Schritt für Schritt zu reduzieren. Neben Süßigkeiten und Fertigprodukten haben auch Softdrinks oft viel Zucker.
- 😞 Dass Alkohol die Verdauung fördert, ist leider ein Mythos. Tatsächlich verzögert sie sich, weil zunächst der Alkohol abgebaut wird.

Mehr Infos

Die **BKK Voralb** unterstützt die jährlichen Kampagnen der Felix Burda Stiftung gegen Darmkrebs. Seit 22 Jahren ist der März Aktionsmonat für die Früherkennung dieser lebensgefährlichen Krankheit.

Lesen Sie viel Wissenswertes auf www.felix-burda-stiftung.de. Dort finden Sie unter anderem Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema, Adressen von Beratungsstellen und Magen-Darm-Ärzten in Ihrer Nähe sowie Tests zum familiären Risiko in verschiedenen Sprachen.

Gesundheitskurse

Die **BKK Voralb** bezuschusst zwei Gesundheitskurse pro Kalenderjahr – auch zum Thema Ernährung. Mehr Infos auf www.bkk-voralb.de/haeufige-fragen/gesundheitskurse/

Gut kauen und auf Zwischenmahlzeiten verzichten entlastet den Darm. Bewegung bringt ihn in Schwung. !

REZEPT

Mit einem Power-Smoothie in den Tag

Hallo wach!

Ein grüner Smoothie steckt voller guter Nährstoffe, schmeckt superlecker und hält lange satt. Dabei ist die Vitaminbombe schnell gemacht: Einfach alle Zutaten zerkleinern, in einen Mixer werfen und zu einer cremigen Leckerei vermischen.

- 1 große Handvoll Spinat
- 1 Apfel
- 1 Banane
- Saft von 1 Orange
- 150 ml Wasser oder Kokoswasser
- 1 Scheibe Zitrone mit Schale
- ¼ Avocado ohne Kern

Probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt. Wenn Sie es auch gerne bitter mögen, eignen sich Radicchio, Löwenzahn oder Grapefruit als Zutaten. Je bitterer der Smoothie, desto stärker wird die Verdauungstätigkeit angeregt.



Fotos: iStock/Merinka

Die Versorgung pflegebedürftiger Menschen soll verbessert und finanziell auf sichere Beine gestellt werden. Seit Januar 2024 werden deshalb entlastende Maßnahmen umgesetzt, die wir hier für Sie zusammengefasst haben.

Pflege: bessere Unterstützung, mehr Entlastung

Mehr Pflegegeld – höhere Sachleistungen

Sowohl das Pflegegeld als auch die Pflegesachleistungen haben sich um fünf Prozent erhöht.

Pflegegeld

Pflegegrad 2: 332 Euro
Pflegegrad 3: 572 Euro
Pflegegrad 4: 764 Euro
Pflegegrad 5: 946 Euro

Pflegesachleistungen

Pflegegrad 2: 761 Euro
Pflegegrad 3: 1.432 Euro
Pflegegrad 4: 1.778 Euro
Pflegegrad 5: 2.200 Euro

Beide Beträge werden zum 1.1.2025 und 1.1.2028 automatisch dynamisiert.

Kombinierte Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Die Beträge für die Kurzzeit- und Verhinderungspflege wurden gekoppelt und werden nun als „gemeinsamer Jahresbetrag“ zur Verfügung gestellt. Eltern pflegebedürftiger Kinder bis 25 Jahre und mit Pflegegrad 4 oder 5 können ihn seit 1.1.2024 in Höhe von 3.386 Euro beanspruchen. Ab 1.7.2025 erhöht sich der Betrag auf 3.539 Euro und steht dann auch allen anderen pflegenden Angehörigen zu. Das Geld kann flexibel sowohl für die Kurzzeit-



als auch für die Verhinderungspflege eingesetzt werden und wird auf Antrag gezahlt, sobald mindestens ein Pflegegrad 2 festgestellt wird. Die bisherige sechsmonatige Vorpflegezeit entfällt.

Pflegeunterstützungsgeld wird ausgeweitet

Für die Pflege jedes nahen Angehörigen können Arbeitnehmer nun jährlich für bis zu zehn Arbeitstage eine Lohnersatzleistung – das sogenannte Pflegeunterstützungsgeld – beantragen.

Entlastung bei Heimkosten

An den Kosten für die stationäre Pflege müssen sich Versicherte auch selbst beteiligen. Um sie finanziell nicht zu überfordern, zahlen die Pflegekassen bereits seit 2022 Entlastungszuschläge, deren Höhe davon abhängt, wie lange jemand schon Bewohner eines Pflegeheims ist. Auch diese Beträge haben sich zum 1.1.2024 erhöht. Der entlastende Zuschuss beträgt nun

- » in den ersten zwölf Monaten 15 Prozent
- » nach einem Jahr 30 Prozent
- » nach zwei Jahren 50 Prozent
- » nach drei Jahren 75 Prozent.

Mehr Klarheit bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit

Wer einen Antrag auf einen Pflegegrad oder auf Feststellung eines höheren Pflegegrades stellt, wird von einem Sachverständigen des Medizinischen Dienstes begutachtet. Dem daraufhin folgenden Pflegebescheid wird nun das Sachverständigengutachten beigelegt, sodass Versicherte die Entscheidung gut nachvollziehen können. Wenn Hilfsmittel oder Pflegehilfsmittel empfohlen werden, kümmert sich unsere Pflegekasse darum.

Vorsorge- und Reha-Maßnahmen: Pflegebedürftige reisen mit

Viele Angehörige verzichten auf stationäre Vorsorge- und Reha-Maßnahmen, weil sie einen pflegebedürftigen Angehörigen nicht alleine lassen wollen. Die Reform ermöglicht es Pflegebedürftigen seit 2024, mitzureisen.

Beitragsentlastung für Familien mit mehreren Kindern

Seit 1.7. 2023 erhalten Eltern ab dem zweiten bis zum fünften Kind einen Beitragsabschlag zur Pflegeversicherung in Höhe von 0,25 Prozent für jedes Kind bis zu dessen 25. Geburtstag. Bitte beachten Sie, dass der Gesetzgeber Arbeitgebern, Rentenversicherungsträgern und Krankenversicherungen eine Frist bis zum 30.6.2025 einräumt, um diese Abschläge zu berücksichtigen. Zu viel eingezogene Beiträge werden zurückerstattet.

Berufskrankheit: Die Unfallversicherung übernimmt

Viele Menschen sind im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit besonderen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Erkranken sie und wird eine Berufskrankheit anerkannt, stehen ihnen besonders umfangreiche Leistungen zu.

Die Schwerhörigkeit eines Straßenbauarbeiters, die Mehlstauballergie der Bäckerin oder das Hautekzem des Friseurs sind nur drei Beispiele von etwa 80 anerkanntsfähigen Berufskrankheiten, die in der Berufskrankheitenverordnung (BKV) mit ausführlichem Verzeichnis gelistet werden.

Vorteile bei Anerkennung

Wird eine Krankheit als Berufskrankheit anerkannt, ist die gesetzliche Unfallversicherung (GUV) zuständig und nicht länger die Krankenkasse. Das hat für Betroffene Vorteile, denn sie haben Anspruch auf mehr und höhere Leistungen. Hier einige Beispiele:

- » Bezug von Verletztengeld – es fällt höher aus als das Krankengeld
- » Wegfall von gesetzlichen Zuzahlungen zu Medikamenten, Krankenhausbehandlungen oder Heil- und Hilfsmitteln
- » Bezug einer finanziellen Absicherung für den Fall, dass die Krankheit die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt
- » Bezug einer Verletzten- und Hinterbliebenenrente ist möglich
- » Hilfestellung zur beruflichen Wiedereingliederung
- » Versorgung in einer speziell für Berufskrankheiten ausgestatteten Unfallklinik

Voraussetzungen für die Anerkennung

Die Unfallversicherung leistet nicht nur, sie entscheidet auch darüber, ob eine Erkrankung als Berufskrankheit anerkannt wird oder nicht. Dazu prüft sie, ob die Krankheit im Verzeichnis gelistet ist und ob der Betroffene am Arbeitsplatz den entsprechenden schädigenden Einwirkungen ausgesetzt war. Zudem muss ein ursprünglicher Zusammenhang bestehen zwischen der Tätigkeit, den Einwirkungen und der Entstehung der Krankheit.

Für die Beurteilung wird der Arbeitsplatz in Augenschein genommen, Gespräche mit Ärzten und dem Arbeitgeber werden geführt und letztendlich ein unabhängiger Gutachter beauftragt.

➔ WICHTIG: Bei Ihnen wurde bereits eine Berufskrankheit anerkannt? Dann lassen Sie uns bitte eine Kopie Ihres Anerkennungsbescheides zukommen.

2021 wurden mehr als 123.000 Berufskrankheiten in Deutschland anerkannt.

Bei Verdacht aktiv werden

Ärzte und Arbeitgeber sind verpflichtet, den Verdacht auf eine Berufskrankheit an die GUV weiterzuleiten. Auch wenn eine konkrete Gefahr für die Entstehung einer Berufskrankheit besteht, eine solche wiederauftreibt oder sich verschlimmert, ist eine Meldung wichtig, da die GUV mit geeigneten Mitteln vorsorglich gegenwirken kann – etwa durch die Ermöglichung besonderer Schutzvorrichtungen.

Selbstverständlich können auch Sie selbst aktiv werden und sich direkt an die zuständige Unfallversicherung wenden.

DIE LISTE

der Berufskrankheiten (letzter Stand 2021) finden Sie auf den Seiten der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (baua.de) als Download: www.t1p.de/bkliste

Sie können sie dort außerdem online als Faltblatt zum Versandkostenpreis bestellen.



Digital zum richtigen Medikament

Seit Jahresbeginn sind Ärzte verpflichtet, für rezeptpflichtige Arzneimittel ein E-Rezept auszustellen. Wir erklären, welche Vorteile das hat, wie Sie es einlösen können und mit welchen Tücken noch zu rechnen ist.

Das rosafarbene Papierrezept hat ausgedient. Seit dem 1. Januar 2024 wird es durch das elektronische Rezept – das sogenannte E-Rezept – ersetzt. Es soll die Zettelwirtschaft beenden und die Medikamentenversorgung vereinfachen.

So funktioniert's

Hat der Arzt Ihnen ein E-Rezept ausgestellt, haben Sie drei Möglichkeiten, es in der Apotheke einzulösen:

1. Sie nutzen Ihre eGK

Nach dem Arztbesuch legen Sie dem Apotheker einfach Ihre Gesundheitskarte (eGK) vor. Er steckt sie ins Kartenterminal und liest das Rezept aus. Die Eingabe einer PIN ist nicht notwendig.



2. Sie nutzen die E-Rezept-App

Dafür benötigen Sie

- » die App der Firma gematik,
- » ein NFC*-fähiges Smartphone,
- » eine NFC-fähige Gesundheitskarte (zu erkennen an der sechsstelligen Nummer oben rechts unter den Deutschlandfarben oder an dem Wellen-Symbol für kontaktloses Auslesen) und
- » eine PIN und PUK, die Sie bei Ihrer **BKK Voralb** anfordern können. Voraussetzung dafür ist eine sichere Identifizierung, die in der Regel durch Ihr persönliches Erscheinen in unserer Geschäftsstelle erledigt wird. Wir informieren Sie gerne über das Vorgehen.



Vorteil der App ist, dass Sie Ihre Rezepte jederzeit einsehen können. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Rezepte online an die Apotheke zu senden und auch Medikamente für Ihre Kinder und andere Angehörige mitzuverwalten.

3. Sie verwenden einen E-Rezept-Ausdruck

Der Arzt kann Ihnen alternativ oder zusätzlich auch einen Ausdruck des E-Rezeptes übergeben, den Sie in der Apotheke vorlegen oder abfotografiert einer Online-Apotheke senden können. Diese Lösung soll allerdings nur vorübergehend möglich sein.



Was tun, wenn die PIN ungültig ist?

Die PIN und PUK werden vom Kartenhersteller der jeweiligen eGK zugeordnet und direkt an die Versicherten gesendet. Aktuell kommt es leider immer wieder vor, dass bei der Rezepteinlösung mittels App die PIN nicht akzeptiert wird. Wenden Sie sich dann an Ihre Arztpraxis, lassen Sie sich das Rezept erneut ausstellen und von Ihrer eGK in der Apotheke abrufen. (Stand: Januar 2024)

Die Bereitstellung des E-Rezepts dauert länger?

Eine sofortige Rezept-Einlösung kann an der fehlenden Signatur des Arztes auf dem Rezept scheitern. In manchen Praxen werden E-Rezepte nur im Stapelverfahren zu einem bestimmten Zeitpunkt digital signiert, sodass Versicherte bis zu einen Tag aufs Rezept warten müssen. Wir empfehlen, gleich in der Praxis zu fragen, ob das Rezept signiert wurde. (Stand: Januar 2024)

Was tun, wenn ich meine eGK verliere?

Lassen Sie Ihre eGK unverzüglich von der **BKK Voralb** sperren, da die auf der Karte gespeicherten Rezepte auch ohne PIN abgerufen werden können.



Die App zum E-Rezept

Mit komfortablen Funktionen, die die Verwaltung und Einlösung von E-Rezepten erleichtern.



Für Folgerezepte über die eGK oder App ersparen Sie sich im gleichen Quartal den Arztbesuch. Über die App können Medikamente sogar vorbestellt und geliefert werden.

NEU

Angebot für Menschen mit Parkinson

Wer an Parkinson erkrankt ist, leidet häufig unter Gangstörungen, und das Risiko eines Sturzes ist groß. Deshalb unterstützt die **BKK Voralb** ihre betroffenen Versicherten seit Jahresbeginn mit dem neuen Versorgungsmodell **ParkinsonGo TM** (Tele Monitoring).

Das Angebot kombiniert die persönliche Betreuung von Patienten mit der Nutzung von künstlicher Intelligenz (KI) und App-Anwendungen. Mittels eines kleinen Sensors, der am Schuh befestigt wird, kann das Gangmuster von Patienten erfasst und mit Hilfe einer App analysiert werden. Eine speziell geschulte Fach-Pflegekraft, die Parkinson-



ANSPRECHPARTNERIN:

Susanne Tartler
Tel.: 07022 93246-14
s.tartler@bkk-voralb.de

Neue Studie: Rauchen beschleunigt Gehirnalterung

Aktuelle Forschungsergebnisse der Washington University in St. Louis, USA, zeigen, dass Rauchen das Gehirn stärker schrumpfen lässt, als es durch den natürlichen Alterungsprozess zu erwarten wäre. Die Studie basiert auf Analysen von über 30.000 Datensätzen aus der Biobank UK, einer der größten medizinischen Datenbanken weltweit. Die Auswertungen enthüllen, dass Raucher im Vergleich zu gleichaltrigen Nichtraucher ein signifikant kleineres Gehirn aufweisen. Besonders beunruhigend ist, dass die Größe des Gehirns mit der Dauer des Rauchens und der täglichen Zigarettenanzahl korreliert – je länger und intensiver der Tabakkonsum, desto stärker das Schrumpfen.



ANSPRECHPARTNERIN IN NÜRTINGEN:

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



ANSPRECHPARTNER IN REICHENBACH:

Daniel Schach
Tel. 07153 9903-11
d.schach@bkk-voralb.de



BKK *Voralb*

HELLER * INX * LEUZE

**500
Euro!
Mein
Konto
bei
euch!**



Jetzt online zur  BKK Voralb wechseln!