

# G

Das Kundenmagazin

3 | 2025

# Gesundheit

# DEMENZ

ist vermeidbar!

**Achte auf Dich –**  
Mit Resilienz den  
Alltag meistern



**BKK Voralb**  
HELLER \* INDEX \* LEUZE

## BKK Voralb warnt: Pflegerbedürftige geraten ins Visier von Betrügern

Kriminelle geben sich am Telefon als Mitarbeiter der Kasse aus und drängen zu vermeintlichen Abo-Verträgen für Pflegehilfsmittel zum Verbrauch wie z. B. Einmalhandschuhe.

Teilweise stellen sie sogar ungewollt Anträge bei der Pflegekasse. Die

**BKK Voralb** stellt klar: Wir rufen unsere Versicherten niemals an, um Verträge abzuschließen oder persönliche Daten abzufragen. Die Kasse rät, am Telefon keine sensiblen Daten preiszugeben, verdächtige Gespräche sofort zu beenden und die Nummer zu blockieren.



## Hunde und Katzen schützen das Gehirn im Alter

Schweizer Forschende haben herausgefunden, dass Hundebesitzer länger geistig fit bleiben und Katzenhalter ihre Sprachfähigkeit länger bewahren. Die Tiere wirken somit als Schutzfaktor gegen den altersbedingten kognitiven Abbau. Mögliche Gründe sind die intensive Interaktion und die emotionale Bindung zu Hunden und Katzen. Fisch- und Vogelhalter profitieren dagegen weniger von ihren Tieren, da diese kaum kognitive Stimulation bieten.



## Soziale Medien: Gefahr für die psychische Gesundheit junger Menschen

Junge Menschen in Deutschland stehen unter hohem Leistungsdruck. Soziale Medien verstärken psychischen Stress, Erschöpfung und Selbstzweifel. Das zeigt die aktuelle Trendstudie „Jugend in Deutschland 2025“. Viele der 14- bis 29-Jährigen fühlen sich durch die intensive Nutzung von Smartphone und Social Media belastet. Jeder vierte junge Mensch schätzt seinen psychischen Zustand so ein, dass eine Behandlung nötig wäre. Experten mahnen, diese Risiken im Jugendalter ernst zu nehmen.



## Power fürs Gehirn: Walnüsse steigern die Denkleistung

Sie sind nicht nur gut fürs Herz, sondern pushen auch das Gehirn. Eine britische Studie zeigt: Wer morgens 50 Gramm Walnüsse isst, hat bessere Reaktionszeiten und eine höhere Gedächtnisleistung. EEG-Messungen und Bluttests ergaben: Die Nüsse verändern die Gehirnaktivität und verbessern die Werte von Glukose und Fettsäuren. Grund hierfür ist vermutlich die Kombination aus gesunden Fetten, Ballaststoffen und Proteinen, die dem Gehirn über einen längeren Zeitraum Energie liefern.

## Fitnessstudie: das richtige Workout für jeden Typ

Einfach zu faul für Sport? Nicht unbedingt, vielleicht liegt es an der falschen Sportart! Ob Yoga oder Intervalltraining – laut einer Studie des University College London (Frontiers in Psychology, 2024) profitiert man am meisten von Sport, wenn er zur Persönlichkeit passt. Extrovertierte bevorzugen intensive Übungen, während ängstliche Menschen es lieber ruhig und daheim mögen. Wer sich seinen Vorlieben entsprechend bewegt, fühlt sich nach dem Training weniger gestresst und bleibt motivierter dran.



## Liebe Leserin, lieber Leser,

in unserem Titelthema ab Seite 4 spricht Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer über ein Thema, das uns alle angeht: Demenz. Er zeigt, wie wir mit einem achtsamen Lebensstil viel tun können, um das Risiko zu senken – und welche spannenden Ansätze die Forschung derzeit verfolgt.

Ab Seite 6 geht es um innere Stärke: Resilienz hilft uns, in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben und schneller wieder ins Gleichgewicht zu finden. Sie ist trainierbar – und oft der Schlüssel, um Familie, Beruf und Gesundheit in Balance zu halten.

Ein Blick auf unser Geschäftsjahr 2024 (Seite 8) zeigt: Die **BKK Voralb** bleibt für

viele ein verlässlicher Partner in allen Gesundheitsfragen – auch in finanziell herausfordernden Zeiten. Und natürlich waren wir auch in diesem Sommer wieder vor Ort: etwa beim Gesundheitstag bei HELLER (Seite 11) mit vielen Angeboten und wertvollen Impulsen für Ihre Gesundheit. Ganz persönlich wird es auf Seite 13: Unsere Versicherte Mirjam Brox gründet nach ihrer eigenen Kinderwunschbehandlung eine Selbsthilfegruppe, um anderen Mut zu machen und Erfahrungen zu teilen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, einen goldenen Herbst – und viele Momente, die Ihnen guttun.



Ihre Michaela Schneider  
Vorständin der **BKK Voralb**

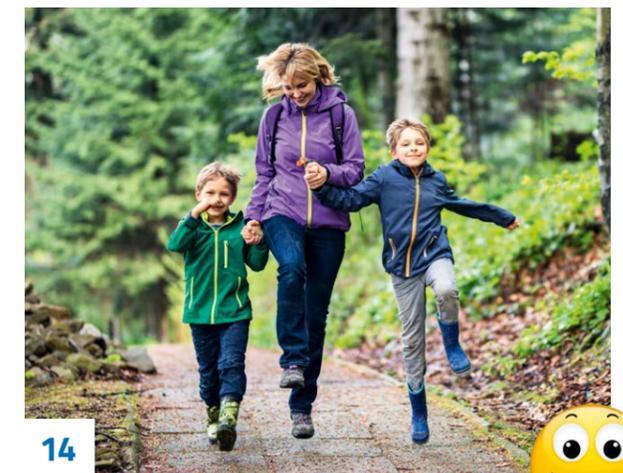
Bitte besuchen Sie uns auch  
im Internet:

[www.bkk-voralb.de](http://www.bkk-voralb.de)



## Inhalt

- 4** Aktiv gegen Demenz
- 6** Achte auf Dich! Mit Resilienz den Alltag meistern
- 8** Unser Geschäftsjahr 2024
- 10** Patientenservice Hotline 116117  
Mentale Gesundheit: Live-Vortrag mit Sandra Knoch
- 11** Fokus Gesundheit bei HELLER
- 12** **BKK Voralb**: Immer für Sie da – persönlich, online und per App
- 13** Sagen Sie mal, Frau Brox ... Die **BKK Voralb**-Versicherte gründet nach ihrer Kinderwunschbehandlung eine Selbsthilfegruppe
- 14** Unsere Familienseite: Warum Gefühle in der Familie Raum brauchen, unsere jüngsten Versicherten und ein Gefühlsspaziergang für die ganze Familie



## 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**, Michaela Schneider, Vorständin. Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 8a, Karlsruhe, in Zusammenarbeit mit der **BKK Voralb**. Redaktion: Ulrike Burgert, Corinna Maier-Collin, Doreen Reithmann, Anne Thoma. Grafik: Joel Tarragó; Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: Westend61/INIMAGES, Rückseite: iStockphoto/Prostock-Studio; ThinkstockPhotos. 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.

# Aktiv gegen DEMENZ

Für Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer ist Demenz Teil der komplexen Geschichte des Alterns. Da die Bevölkerung in Deutschland immer älter wird, gewinnt die Erkrankung zunehmend an gesellschaftlicher Relevanz. Doch sie ist nicht schicksalhaft. Mit einem achtsamen Lebensstil können wir dazu beitragen, später nicht an Demenz zu erkranken.

**BKK Voralb: Wenn schon Eltern und Großeltern dement waren, fürchten Angehörige häufig, selbst einmal an Demenz zu erkranken. Sie schreiben: „Die Angst lässt sich besänftigen, wenn wir anfangen, gut für uns zu sorgen.“ Wie können wir mit Selbstfürsorge Demenz vorbeugen?**

**Dietrich Grönemeyer:** Bewegung ist ein guter Anfang: Tai-Chi, Tanzen oder Tischtennis bringen Körper und Kopf in Schwung. Je komplexer die Bewegungen, desto besser. Wer sich dazu noch abwechslungsreich ernährt – mit Gemüse, Kräutern, guten Fetten und Proteinen –, tut seinem Gehirn etwas Gutes. Und besonders wichtig: die Sinne wachhalten.

## Was ist damit im Einzelnen gemeint?

Wer schlecht hört oder sieht, zieht sich schneller zurück – also bitte zur Brille greifen und auch zum Hörgerät. Auch lebenslanges Lernen beziehungsweise geistige Aktivitäten schützen. Menschen besitzen dann oft mehr kognitive Reserve, also mehr Spielraum, der es ihrem Gehirn erlaubt, mit altersbedingten Veränderungen und Schäden besser umzugehen. Was außerdem hilft: soziales Miteinander, gemeinsam kreativ sein, essen, spielen, lachen – alles, was Freude macht und in Verbindung bringt. Und ja, auch mal abschalten. Guter Schlaf ist kein Luxus, sondern echte Hirnpflege.

## Was kann man damit erreichen?

Bis zu 45 Prozent aller Demenzerkrankungen könnten verhindert oder hinausgezögert werden, wenn wir unseren Lebensstil entsprechend anpassen würden. Denn der entscheidet darüber, welche Gene überhaupt aktiv sind oder abgeschaltet bleiben – auch über die Erbanlagen für Demenz.

## Das Gefühl, viel Gesundes tun zu müssen, um später nicht wie die Eltern dement zu werden, kann einen auch unter Druck setzen und Angst machen. Wie gelingt der gelassene Umgang mit dem Thema?

Angst ist eigentlich ein nützliches Signal. Sie will uns erst mal aufmerksam machen. Wir können sie an die Hand nehmen, aktiv werden, das Leben in vollen Zügen genießen –

trotz allem. Wir sollten uns nicht zu sehr sorgen, sondern leben: unbeschwert, aber mit Respekt, Demut und Liebe zu uns und unseren Mitmenschen. Demenz ist so vielfältig und hängt von so vielen Faktoren ab, dass trotz des derzeitigen Wissensstands nach wie vor viele Fragen offenbleiben.

## Sie verweisen auf neue Studien, denen zufolge die Gürtelrose-Impfung das Risiko einer Demenz senken kann. Gibt es aus Ihrer Sicht noch andere Impfungen, bei denen ein solcher Zweitnutzen – also ein Schutz vor Demenz – diskutiert oder erforscht wird?

In einer britischen Studie hatte eine einfache Gürtelrose-Impfung messbare Effekte auf das Demenzrisiko. Wer geimpft war, erkrankte seltener. Das könnte darauf hindeuten, dass Immunabwehr und Gehirngesundheit stärker zusammenhängen als gedacht. Warum ganz genau eine Gürtelrose-Impfung vor Demenz schützt, ist noch unklar. Die Impfung könnte das Varizella-Zoster-Virus bändigen und dadurch das Gehirn schützen. Oder sie könnte die Immunreaktion des gesamten Körpers so ankurbeln, dass auch stille Entzündungen im Gehirn zurückgehen. Was wiederum heißt: Auch andere Impfungen schützen möglicherweise vor Demenz, vielleicht sogar noch besser.

## Welche weiteren spannende Forschungsansätze gibt es?

Die Pflanzenforschung ist vielversprechend. Rosmarin und Salbei



**Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer** ist emeritierter Professor und Lehrstuhlinhaber für Radiologie und Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke. Der Arzt ist Autor zahlreicher Bücher.

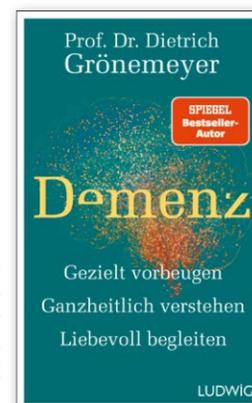
enthalten zum Beispiel Carnosinsäure: ein Stoff, der Nervenzellen vor Stress schützen könnte – offenbar auch Hirnzellen – und möglicherweise auch vor Demenz.

## VORSORGEN

Aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun heißt auch, regelmäßige Vorsorge-Checks wahrzunehmen:

- Den Wert des schlechten LDL-Cholesterins ab 40 Jahren prüfen lassen und gegebenenfalls gegensteuern.
- Den Blutzucker und das Gewicht kontrollieren.
- Den Blutdruck unter 130 mmHg systolisch halten.

ANZEIGE



© Laura Müllemann.

## Wir verlosen fünf Buchexemplare

Mehr Hintergrundwissen finden Sie im Buch „Demenz: Gezielt vorbeugen. Ganzheitlich verstehen. Liebevoll begleiten“ von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer. Ludwig Verlag, 288 Seiten, ISBN 978-3-453-28169-1, 22,00 Euro.

Wenn Sie ein Buch gewinnen möchten, schreiben Sie uns eine Mail mit Ihrer Adresse und Telefonnummer an: [gewinnspiel@bkk-voralb.de](mailto:gewinnspiel@bkk-voralb.de) oder an **BKK Voralb**, Gebrüder-Heller-Straße 15, 72622 Nürtingen. Das Los entscheidet. Einsendeschluss ist der 31.10.2025.

Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Wir löschen die Gewinnerdaten spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO.

# Achte auf Dich!

## Mit Resilienz den Alltag meistern



**Manchmal läuft es rund: Familie, Arbeit, Gesundheit – alles ist in Balance. Und manchmal kommt alles auf einmal: Ärger im Job, ein kränkelndes Kind, keine Zeit, sich um eigene Bedürfnisse zu kümmern. Den Unterschied macht ein meist unsichtbarer Helfer: Resilienz.**

Resilienz ist unsere seelische Widerstandskraft. Sie hilft uns, mit Stress, Krisen oder Rückschlägen besser umzugehen. Manche nennen sie auch das „seelische Immunsystem“. Es schützt nicht vor Problemen, aber es macht uns belastbarer – und hilft, schneller wieder ins Gleichgewicht zu finden.

### Was resiliente Menschen anders machen

Resiliente Menschen erleben genauso belastende Situationen wie andere – aber sie bleiben handlungsfähig. Sie vertrauen auf ihre Fähigkeiten, wissen um ihre Stärken und holen sich Hilfe, wenn nötig. Resilienz bedeutet also nicht, immer stark zu sein, sondern mit sich selbst achtsam und realistisch umzugehen.

### Resilienz ist trainierbar

Frühe Erfahrungen in Kindheit und Jugend sind prägend für eine gesunde, gelassen Haltung auch in Zeiten der Überforderung. Die gute Nachricht ist aber: Resilienz lässt sich im Erwachsenenalter aktiv stärken – wie ein Muskel, der durch Übung wächst.

### Aufstehen, Krone richten, weitermachen: sieben Wege, Resilienz im Alltag zu fördern

- 1. Akzeptieren, was nicht zu ändern ist.**  
Energie sparen für die Dinge, die Sie beeinflussen können.
- 2. Lösungen suchen statt Probleme wälzen.**  
Fragen Sie sich: Was kann ich jetzt konkret tun?
- 3. Eigene Stärken aktivieren.**  
Denken Sie an Situationen, die Sie gut gemeistert haben. Was hat geholfen?
- 4. Beziehungen pflegen.**  
Ein gutes Gespräch kann Wunder wirken. Soziale Unterstützung stärkt uns.
- 5. Gedanken bewusst lenken.**  
Ersetzen Sie negative Selbstgespräche („Das kann niemals klappen!“) durch ermutigende Aussagen („Das bekommen wir hin, wir machen das ja nicht zum ersten Mal.“).
- 6. Sich Gutes tun.**  
Ob Spaziergang, Musik oder kreatives Hobby – was Ihnen guttut, stärkt Sie.
- 7. Rückschläge neu bewerten.**  
Aufstehen, Krone richten, weitermachen ... Aber nicht nur das. Fragen Sie sich: Was lerne ich daraus für das nächste Mal?

### Wann Unterstützung wichtig ist

Auch ein starkes seelisches Immunsystem kennt Tiefs. Und die sollte man nicht ignorieren, nur weil sowieso schon viel zu viel gleichzeitig passiert. Wenn Sie über Wochen hinweg Antriebslosigkeit, Ängste, Schlafprobleme oder Rückzug bemerken, kann das auf eine psychische Erkrankung hinweisen. Holen Sie sich in diesem Fall ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung.

### Wenn alles zu viel wird: Mini-Übung für den Alltag

Wenn Sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren, von den vielen Anforderungen überschwemmt zu werden, wenn die Gedanken sich im Kreis drehen – dann hilft diese einfache Drei-Schritte-Technik:

#### 1. Stopp:

Halten Sie für einen Moment inne – gedanklich und körperlich.



#### 2. Atmen:

Nehmen Sie drei bewusste, tiefe Atemzüge.



#### 3. Sortieren:

Fragen Sie sich: Was ist jetzt wirklich wichtig? Was kann warten?



**Diese Mikro-Pause bringt Sie zurück ins Hier und Jetzt – und hilft, Gedanken und Gefühle zu ordnen. Und dann legen Sie los!**



### Sich Hilfe holen: Kurse für mehr innere Stärke

Zertifizierte Präventionskurse – etwa für progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit oder Bewegung – helfen nachweislich beim Stressabbau und fördern Resilienz. Viele Kurse bezuschussen wir als **BKK Voralb**.

Eine Übersicht finden Sie hier:

[www.bkk-voralb.de/haeufige-fragen/gesundheitskurse](http://www.bkk-voralb.de/haeufige-fragen/gesundheitskurse)

Weitere Informationen, Tipps, Selbsttests und Termine rund um das Thema seelische Gesundheit und Resilienz bietet außerdem unsere Themenwebsite:

[voralb.bkk-achteaufdich.de](http://voralb.bkk-achteaufdich.de)

# Unser Geschäftsjahr 2024

Die BKK *Voralb* bleibt für viele Menschen ein verlässlicher Partner in Gesundheitsfragen – das zeigt der erneute Zuwachs bei Versicherten und Mitgliedern im Jahr 2024. Doch trotz dieser erfreulichen Entwicklung war das vergangene Jahr erneut finanziell herausfordernd: Die BKK *Voralb* schließt 2024 mit einem Minus ab.

Auch 2024 war ein Jahr voller Herausforderungen für die gesetzliche Krankenversicherung – und damit auch für die BKK *Voralb*. Zwar konnten wir ein stabiles Wachstum bei Mitgliedern (+1,4 Prozent) und Versicherten (+1,2 Prozent) verzeichnen. Doch trotz dieser positiven Entwicklung schließt das Jahr mit einem Defizit von 3.186.724,11 Euro ab.

Zwar lagen die Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds 2024 höher: Diese stiegen je Versicherten von 3.057,01 Euro im Jahr 2023 auf 3.185 Euro im Jahr 2024 – ein Plus von 4,19 Prozent. Die zwei Beitragssatzanpassungen im Januar von 0,5 auf 1,4 Prozent sowie im Oktober auf 2,5 Prozent konnten die Einnahmen aus dem Zusatzbeitrag je Versicherten auf 394,51 Euro steigern. Insgesamt lagen die Einnahmen damit bei 48.113.634 Euro, was einer Steigerung um 14,4 Prozent entspricht. Dennoch reichten diese Einnahmen nicht aus, um die dynamisch steigenden

Ausgaben infolge der desaströsen gesundheitspolitischen Rahmenbedingungen aufzufangen.

Besonders deutlich machten sich 2024 die Kostensteigerungen im Leistungsbereich bemerkbar: Im Krankenhausbereich stiegen die Ausgaben für stationäre Behandlungen und Pflegepersonal um 8 Prozent je Versicherten. Die ambulante ärztliche Versorgung legte sogar um 16,47 Prozent zu – auch als Folge kostspieliger Reformgesetze unter Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach. Im Arzneimittelbereich verzeichneten wir eine Zunahme der Ausgaben um 15,2 Prozent je Versicherten. Insbesondere personalisierte Therapien, die medizinisch durchaus sinnvoll sind, treiben die Kosten weiter nach oben. Mit 48.106.266,78 Euro überschritten die Leistungsausgaben 2024 die des Vorjahres um 10,7 Prozent je Versicherten – von 3.271,15 Euro auf 3.621,37 Euro.

Die Verwaltungskosten lagen mit 2.289.337,80 Euro um 4,7 Prozent über Plan. Grund hierfür waren vor allem gesetzlich geforderte Investitionen in die Digitalisierung sowie steigende Kosten für Sachmittel.

Trotz aller Konsolidierungsbemühungen führte die angespannte Ausgangssituation zu einem negativen Jahresergebnis. Die BKK *Voralb* ist mit diesem Defizit kein Einzelfall: Der Fehlbetrag der gesetzlichen Krankenversicherung insgesamt lag 2024 bei rund 6,8 Milliarden Euro. Aufgrund des anhaltenden Ausgabenüberschusses haben wir den Zusatzbeitrag zum 1. Januar 2025 auf 3,9 Prozent angehoben.

## Das Rechnungsergebnis des Jahres 2024

Einnahmen (€)	Berichtsjahr: 2024	Berichtsjahr: 2024 je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	42.309.501,87	3.185,00
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	5.240.704,94	394,51
Sonstige Einnahmen	563.427,19	42,41
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>48.113.634,00</b>	<b>3.621,92</b>

Ausgaben (€)	Berichtsjahr: 2024	Vorjahr: 2023	Berichtsjahr: 2024 je Versicherten	Vorjahr: 2023 je Versicherten	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr in Prozent
Ärztliche Behandlung	9.006.970,08	7.641.705,23	678,03	582,16	16,47
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	2.702.491,12	2.524.390,36	203,44	192,32	5,78
Zahnersatz	575.600,92	543.878,56	43,33	41,44	4,56
Arzneimittel	8.888.468,65	7.620.887,87	669,11	580,59	15,25
Hilfsmittel	1.888.228,19	1.700.963,03	142,14	129,59	9,69
Heilmittel	2.014.467,71	1.749.565,53	151,65	133,29	13,77
Krankenhausbehandlung	13.909.316,03	12.721.240,30	1.047,07	969,16	8,04
Krankengeld	2.912.374,67	2.815.461,25	219,24	214,49	2,21
Fahrtkosten	1.043.511,87	933.787,36	78,55	71,14	10,42
Vorsorge- und Reha-Leistungen	901.447,56	861.971,41	67,86	65,67	3,33
Schutzimpfungen	585.104,24	481.166,36	44,05	36,66	20,15
Früherkennungsmaßnahmen	611.657,34	506.524,94	46,04	38,59	19,32
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	279.081,41	261.258,94	21,01	19,90	5,57
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	1.371.134,79	1.258.083,98	103,22	95,85	7,69
Dialyse	260.745,51	272.745,55	19,63	20,78	-5,54
Sonstige Leistungsausgaben	1.155.666,69	1.043.544,59	87,00	79,50	9,43
<b>Leistungsausgaben insgesamt</b>	<b>48.106.266,78</b>	<b>42.937.175,26</b>	<b>3.621,37</b>	<b>3.271,15</b>	<b>10,71</b>
Davon für Prävention	1.895.903,58	1.705.257,49	142,72	129,91	9,86

Weitere Ausgaben (€)	Berichtsjahr: 2024	Berichtsjahr: 2024 je Versicherten
Verwaltungsausgaben	2.289.337,80	172,34
Sonstige Ausgaben	904.753,53	68,11
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>51.300.358,11</b>	<b>3.861,82</b>

Vermögen (€)	Berichtsjahr: 2024	Berichtsjahr: 2024 je Versicherten
Betriebsmittel	-2.605.846,19	-196,16
Rücklagen	0,00	0,00
Verwaltungsvermögen	183.542,54	13,82
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>-2.422.303,65</b>	<b>-182,35</b>

### Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge 2024)

Bezeichnung der BKK/ des Verbandes	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
		Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuer-rechtl. 1%-Regelung	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
GKV Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000,00 €	—	47.856,00 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.856,00 €
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender bis 30.06.2024	127.000,00 €	—	34.889,00 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	161.889,00 €
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender bis 01.07.2024	127.000,00 €	—	14.940,00 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	141.940,00 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsmitglied	125.000,00 €	—	14.633,00 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	139.633,00 €
BKK Landesverband Süd	Vorständin	180.000,00 €	45.000,00 €	18.225,00 €	—	9.282,00 €	631,36 €	Weiterbeschäftigung als leitende Angestellte	Amtsenthebung; keine Amtsentbindung/Fusion: Einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	253.138,36 €
<b>BKK Voralb</b>	Vorstand	118.418,00 €	11.479,00 €	7.812,95 €	—	10.816,44 €	471,59 €	Max. 6 Monate. Je Monat 1/12 Jahresgehalt. Entfällt bei Aufnahme neuer Beschäftigung	Max. 6 Monate. Je Monat 1/12 Jahresgehalt. Entfällt bei Aufnahme neuer Beschäftigung	151.997,98 €

# Patientenservice

Rund um die Uhr für Sie da

Plötzlich Halsschmerzen am Wochenende? Ein fieberndes Kind am Feiertag? Dringend zum Facharzt, aber kein Termin in Sicht? Für all diese Fälle gibt es eine zentrale Anlaufstelle: den Patientenservice 116117. Rund um die Uhr, kostenfrei und bundesweit erreichbar – per Telefon oder online.

Der Service wird von den Kassenärztlichen Vereinigungen angeboten und hilft immer dann, wenn ärztliche Hilfe nötig ist, aber kein akuter Notfall vorliegt. Wer die 116117 wählt, erreicht medizinisch geschultes Personal, das die Beschwerden einordnet und weitere Schritte empfiehlt – zum Beispiel den Kontakt zum ärztlichen Bereitschaftsdienst herstellt. Dieser übernimmt die Versorgung außerhalb der regulären Sprechzeiten, auch an Wochenenden und Feiertagen.

Ein weiteres Angebot: Über die 116117 können Versicherte Termine bei Haus- oder Fachärzten buchen – vor allem,

wenn sie eine Überweisung mit einem sogenannten Dringlichkeitscode (z. B. vom Hausarzt oder Gynäkologen) haben. Die Terminvermittlung ist auch online möglich: auf [www.116117.de](http://www.116117.de) oder per App. Dort bietet der digitale Symptomchecker eine erste Einschätzung – zum Beispiel bei Bauchschmerzen, Erkältungssymptomen oder Rückenschmerzen.

**Wichtig zu wissen:** Die 116117 ist kein Notruf. In lebensbedrohlichen Situationen – etwa bei Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall – gilt weiterhin die 112.



# Gesundheitswissen live: Mentale Gesundheit in herausfordernden Zeiten

Ein Vortrag mit Sandra Knoch, Team Zukunftshelden Baden-Württemberg

Jetzt kostenlos anmelden!



**Termin:** Dienstag, 21. Oktober 2025, 18:00 Uhr

**Ort:** Konferenzraum der **BKK Voralb**

Krisen – ob global oder im persönlichen Alltag – stellen uns alle vor große Herausforderungen. Wie gelingt es, dabei innerlich stabil zu bleiben? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz stärken, Positives im Blick behalten und schwierige Situationen sogar als Chance für einen Neuanfang nutzen können. Sandra Knoch zeigt praxisnah, wie Sie Wohlbefinden fördern und den Blick für neue Möglichkeiten öffnen – für sich und Ihre Familie.

**Die BKK Voralb lädt alle Interessenten herzlich zu diesem kostenfreien Vortrag ein.**

Jetzt anmelden mit Ihrem Namen unter **07022 93246-29** oder [leistungen@bkk-voralb.de](mailto:leistungen@bkk-voralb.de)  
Weitere Informationen unter [www.bkk-voralb.de](http://www.bkk-voralb.de)

# Fokus Gesundheit bei HELLER

Am 15. Juli drehte sich bei HELLER alles um das Wohlbefinden der Mitarbeiter. Auch in diesem Jahr war die **BKK Voralb** beim **Gesundheitstag** wieder mit dabei – und freute sich über das große Interesse und die rege Teilnahme.



Gute Laune am Tischkicker – HELLER-Mitarbeiter zeigen Teamgeist und Spielfreude.



Fruchtiger Genuss: Verkauf und Verkostung von Bosch Fruchtsäften direkt vor Ort

Betriebsfeuerwehr HELLER im Einsatz: Übung am Feuerlöscher-Trainer



Lecker und gesund: Apetito servierte eine Tempah-Bowl in Sesam-Erdnusssoße mit Basmatireis und Brokkoli.



Fit für den Arbeitsalltag: Probetraining am Rudergerät für mehr Bewegung und Ausgleich

HERWE ermöglichte eine präzise Hautanalyse, persönliche Beratung und Produktproben zum Ausprobieren.

Foto Mitte: Entspannende Auszeit mit einer Wohlfühlmassage von Simone Reiske

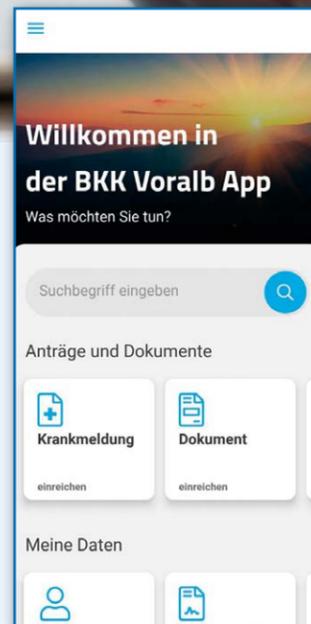
# Alles ganz easy

So erreichen Sie die BKK Voralb –  
persönlich, online und per App

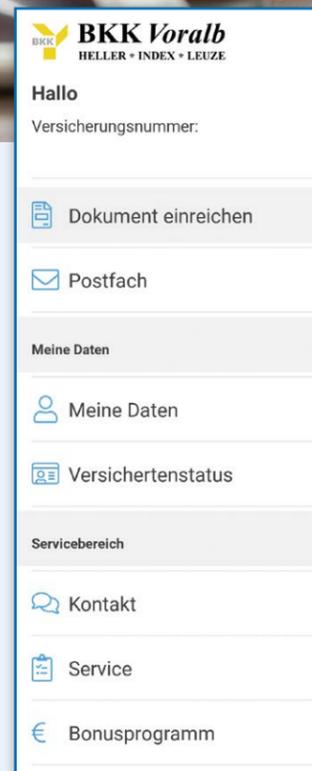


Wenn Sie noch nicht registriert sind, laden Sie sich die BKK Voralb-App oder BKK Voralb ePA-App aus dem App- oder Play-Store (iOS oder Android) herunter. In der jeweiligen App können Sie die Registrierung schnell und sicher durchführen. Nach der Vergabe eines Passworts bestätigen Sie Ihre Email-Adresse und vergeben einen 6-stelligen Zahlencode (App-Code). Danach werden Sie gefragt, wie Sie sich sicher identifizieren möchten. Wählen Sie hier „Aktivierungscode“. Diesen können Sie dann in einer unserer Geschäftsstellen in Nürtingen oder Reichenbach mit Ihrem Personalausweis oder Ihrer elektronischen Gesundheitskarte abholen.

Nach erfolgreicher Registrierung in einer der genannten Apps können Sie sich mit Ihrer Versicherungsnummer und Ihrem Passwort in Ihrer Online-Geschäftsstelle einloggen.



**Einfach und sicher können Sie in der App unter anderem Anträge stellen, Ihre elektronische Gesundheitskarte bestellen, Dokumente übermitteln, am Bonusprogramm teilnehmen und vieles mehr.**



**Auch persönliche Daten zu ändern, geht online mit wenigen Klicks.**

## Unsere Versicherte Mirjam Brox gründet nach ihrer Kinderwunschbehandlung eine Selbsthilfegruppe

Sagen  
Sie mal ...

Die **BKK Voralb** begleitet Paare mit unerfülltem Kinderwunsch. Über das Angebot „BKK Kinderwunsch“ und die daran beteiligten Kinderwunschzentren informiert Susanne Tartler unsere Versicherten. Sie zeigt Unterstützungsmöglichkeiten auf – und schenkt den Paaren ein offenes Ohr. Sie weiß: Die Kinderwunschbehandlung gerät oft zur Achterbahnfahrt, die extreme seelische und körperliche Höhen und Tiefen mit sich bringen kann. Susanne Tartler stand auch Mirjam Brox und ihrem Mann bei der Kinderwunschkreise beratend zur Seite. Inzwischen sind sie Eltern. Mirjam Brox möchte nun ihre Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe weitergeben. Wir haben mit der 41-Jährigen gesprochen.

### Frau Brox, Sie haben sich drei Jahre lang einer Kinderwunschbehandlung unterzogen. Was raten Sie anderen Betroffenen?

Jede Behandlung ist sehr individuell, so wie auch die Gründe für Kinderlosigkeit sehr individuell sind. Ich rate Paaren, sich auf ihr Bauchgefühl zu verlassen und zu einer Behandlung auch mal Nein zu sagen, wenn sie sich nicht richtig anfühlt. Durch die Eizellstimulation hatten sich bei mir beispielsweise Zysten gebildet, die entfernt werden mussten. Um weitere zu vermeiden, riet man mir, mich in die vorzeitige Menopause versetzen zu lassen. Es fühlte sich für mich nicht richtig an, trotzdem haben wir zugestimmt. Leider hat sich mein Wesen dadurch stark verändert – ich war unausstehlich und riskierte damit sogar meine Arbeit und unsere Ehe, bis ich sagte: Stopp!

### An welchem Punkt Ihrer Kinderwunschkreise haben Sie sich an Susanne Tartler gewandt?

Gleich zu Anfang habe ich mich bei der **BKK Voralb** informiert, welche Möglichkeiten es bei unerfülltem Kinderwunsch gibt, wie wir vorgehen müssen, welche Behandlungskosten die Kasse übernimmt und welche Erfahrungswerte es seitens der **BKK Voralb** schon gibt. Frau Tartler war sehr einfühlsam, ihre Unterstützung einfach toll. Es hat mir auch eine große Last von den Schultern genommen, dass die Altersgrenze, bis zu der ein Teil der Kosten übernommen wird, bei 42 Jahren statt wie vorher bei 40 Jahren lag. Denn durch OPs, die bei mir nötig waren, lief mir gefühlt die Zeit davon.

Familie  
Brox

Instagram-Kanal von  
Mirjam Brox für die  
Kinderwunsch-Gruppe:  
@kiwu\_kirchheim  
Kinderwunsch-Gruppe  
in Präsenz an der  
Familien-Bildungsstätte  
Kirchheim unter Teck e. V.  
www.fbs-kirchheim.de



### Sie sagen, Sie möchten dazu beitragen, dass sich der Umgang mit dem Thema Kinderwunsch in der Gesellschaft ändert. Inwiefern?

Die Kinderwunschbehandlung war sehr belastend. Dass viele darunter leiden, ist aber ein Tabuthema. Ich möchte es enttabuisieren. Freunde, Bekannte, Familienangehörige sollten Paare mit unerfülltem Kinderwunsch fragen: Was braucht ihr gerade, womit können wir euch unterstützen? Sie sollten nicht ungefragt Ratschläge geben. Kinder sind kein Smalltalkthema! Viele Äußerungen sind unbeabsichtigt sehr verletzend.

Deshalb ist mir auch die Selbsthilfegruppe so wichtig. Meine Coaching-Ausbildung kommt mir dabei zugute. Die Teilnehmenden haben einen „Safe Space“, können sich wohl und verstanden fühlen und sicher sein: Hier wissen alle, wie ich mich fühle. Zum Beispiel auch, wie es ist, mehrere Kinder verloren zu haben und zu betrauern, wie es bei mir war. Auch wer glücklicherweise ein Kind bekommen hat, muss das Erlebte verarbeiten oder möchte vielleicht darüber sprechen, wie es ist, keine weiteren Kinder bekommen zu können.

Näher Informationen erhalten Sie  
direkt bei Susanne Tartler unter:  
07022 93246-14 oder  
s.tartler@bkk-voralb.de



# Warum **Gefühle** in der Familie **RAUM** brauchen

**Wut, Freude, Traurigkeit, Stolz oder Angst: Schon kleine Kinder erleben tagtäglich eine große Bandbreite an Gefühlen. Doch das Einordnen, Benennen und Ausdrücken dieser Emotionen muss Schritt für Schritt erlernt werden. Der bewusste Umgang mit Gefühlen ist ein wichtiger Bestandteil der kindlichen Entwicklung.**



Kinder, die lernen, ihre Gefühle zu benennen und auszudrücken, entwickeln häufiger ein gesundes Selbstwertgefühl, sind sozial kompetenter und konfliktfähiger. Daher ist es wichtig, dass Eltern ihren Kindern helfen, eine Sprache für ihre Emotionen zu finden. Wenn Eltern Gefühle ernst nehmen, achtsam darüber sprechen und eigene Emotionen offen zeigen, legen sie einen wichtigen Grundstein für die seelische Gesundheit ihres Kindes.

## Gefühle sind niemals falsch

Auch schwierige Emotionen wie Angst, Wut oder Eifersucht gehören zum Alltag eines Kindes und sind wichtige Signale. Sie zeigen oft, dass das Kind gerade etwas braucht oder ihm etwas fehlt. Statt sofort zu trösten oder Probleme zu lösen, hilft es, innezuhalten und offen für die Gefühle des Kindes zu sein. So lernen Kinder nach und nach, ihre Emotionen besser wahrzunehmen und auszudrücken. Wenn ein Kind zum Beispiel wütend ist und das ausdrückt, sollten Eltern nicht sofort sagen: „Beruhig dich!“, sondern eher: „Ich sehe, du bist richtig wütend, weil dein Bruder dein Spielzeug genommen hat.“ So fühlt sich das Kind verstanden – und nicht allein mit seiner Emotion.

## Zwei einfache Kommunikationshilfen für den Familienalltag

### Aktives Zuhören:

Eltern spiegeln in Worten, was ihr Kind gerade fühlt – ohne zu bewerten oder gleich zu trösten.

**„Du bist traurig, weil dein Turm eingestürzt ist. Das war dir wichtig.“**

Das hilft dem Kind, sich verstanden zu fühlen und eigene Gefühle besser einzuordnen.

### Ich-Botschaften:

Statt Vorwürfen („Du bist so laut!“) sagen Eltern, wie es ihnen selbst geht.

**„Ich bin müde und brauche gerade etwas Ruhe.“**

So bleiben Gespräche wertschätzend – auch bei Konflikten.



## Herzlich willkommen in unserer Versicherungsgemeinschaft



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



Raphael Laturnus  
28.02.2025



Lea Hitzelberger  
27.03.2025



Luna Aurelia Blaton  
17.05.2025



Thea Madeleine Wagenblaß  
5.06.2025



Theo Aschbacher  
15.06.2025



Henry Carl Vollmer  
7.07.2025



# Mit Emotionen auf Tour – der Gefühlsspaziergang für die ganze Familie



Wie fühlt sich Freude an? Oder Scham? Kinder spüren ihre Gefühle oft ganz intensiv – aber sie in Worte zu fassen, ist gar nicht so einfach. Vielleicht hilft es, die Frage anders zu stellen: Wie würden sich Gefühle bewegen? Freude hüpf, Wut stampft, Angst schleicht. Bei einem Erlebnisweg voller Bewegung und Fantasie erkunden Kinder ihre Emotionen mit dem ganzen Körper.



## So funktioniert's:

Gemeinsam macht sich die Familie auf den Weg zu einem Spaziergang – ob im Garten, Park oder tief im Wald. Auf der Route warten Stationen, die jeweils ein Gefühl in den Mittelpunkt stellen: Freude, Wut, Traurigkeit, Angst, Überraschung und Stolz. Die Stationen können mit bunten Tüchern, Steinen oder kleinen Schatzkarten markiert sein – oder die Familie entdeckt die Gefühle spontan an besonderen Plätzen entlang des Weges.



## Ausflugstipp: Gefühle entdecken auf dem Wanderweg „In den Seelen“ bei Oberensingen

Der Weg führt vorbei am rund 2.000 Jahre alten römischen Gutshof Villa Rustica. Durch Wiesen, Bauernwald und an einer Alpakafarm entlang laden ruhige Plätze dazu ein, Freude zu spüren, Sorgen loszulassen oder einfach zur Ruhe zu kommen. Der abschließende Ausblick auf den Albrauf berührt die Seele ganz besonders.

## An jeder Station wartet eine kleine Aufgabe, die das jeweilige Gefühl lebendig macht:



- **Freude** – „Hüpft drei Mal in die Luft und ruft, was euch heute fröhlich macht!“
- **Wut** – „Stampft kräftig mit den Füßen auf den Boden. Was hat euch zuletzt geärgert?“
- **Traurigkeit** – „Beugt euch langsam nach vorne und streckt die Arme nach unten aus, als ob ihr traurig seid, und beschreibt, was euch hilft, wenn ihr traurig seid.“
- **Angst** – „Schleicht leise wie ein ängstliches Tier und erzählt, wann ihr euch zuletzt gefürchtet habt.“
- **Überraschung** – „Macht große Augen und öffnet den Mund wie bei einer Überraschung. Was ist euch heute Unerwartetes begegnet?“
- **Stolz** – „Steht aufrecht, hebt die Brust und sagt, worauf ihr heute stolz seid.“

Die Gefühlsentdeckungsreise kombiniert Bewegung und Sprache auf spielerische Weise und eröffnet Kindern so einen natürlichen Zugang zur eigenen Gefühlswelt. Sie fördert das Wahrnehmen und Ausdrücken von Emotionen und stärkt den familiären Zusammenhalt.



Weitere Infos





## Gut begleitet durch die Schwangerschaft – mit dem Gesundheitskonto der **BKK Voralb**

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit – voller Vorfreude, Fragen und neuer Herausforderungen. Damit Sie sich in dieser wichtigen Lebensphase bestmöglich betreut fühlen, bietet Ihnen die **BKK Voralb** ein besonderes Extra: das Gesundheitskonto für Schwangere.

Wir stellen Ihnen 300 Euro zur Verfügung, die Sie für zusätzliche Vorsorgeleistungen einsetzen können – über den gesetzlichen Rahmen hinaus. Darunter fallen zum Beispiel die Nackenfaltenmessung oder bis zu vier zusätzliche Blutuntersuchungen.

Darüber hinaus unterstützen wir Sie mit weiteren Angeboten rund um eine gesunde Schwangerschaft: Mit „Gesund schwanger“, einem Vorsorgeprogramm beim Frauenarzt, lassen sich Risiken für Frühgeburten besser erkennen und vermeiden. Das BabyCare-Programm bietet Ihnen ein persönliches Vorsorgeheft mit vielen Informationen und Tipps. Und mit der kostenlosen keleva App begleiten wir Sie digital durch alle 40 Schwangerschaftswochen – mit Videos, Podcasts und Onlinekursen, entwickelt mit Hebammen und Gynäkologen. Sollte eine Schwangerschaft nur mithilfe künstlicher Befruchtung möglich sein, übernehmen wir bis zu 75 Prozent der Kosten. Zudem haben wir mit ausgewählten Kliniken Verträge geschlossen, um eine besonders gute Versorgung sicherzustellen – auch über die gesetzlichen Leistungen hinaus. So haben wir beispielsweise die Altersgrenze für Frauen mit Kinderwunsch von 40 auf 42 Jahre erhöht.

Sprechen Sie uns gerne an – wir beraten Sie individuell und begleiten Sie auf dem Weg zu Ihrem Baby!



Jetzt informieren



**BKK Voralb**

HELLER \* INDEX \* LEUZE