

GESUNDHEIT



Ein Besuch im Tierpark Olderdissen

Seiten 4 + 5

Jubiläum

BKK_DürkoppAdler:
150 Jahre Erfahrung

Engagement

Wir unterstützen regionale
Projekte für mehr Gesundheit

BKK_DÜRKOPP ADLER

Für SIE. Für EUCH. Für DICH.

Neuer Satzungsantrag

Der Verwaltungsrat der BKK_DürkoppAdler hat in der Sitzung am 06.07.2023 den 8. Nachtrag zur Satzung vom 16.12.2021 beschlossen. Die Regelungen traten rückwirkend zum 01.07.2023 in Kraft. Die aktuelle Satzung in der Gesamtfassung sowie die Satzungsanträge finden Sie unter www.bkk-da.de/satzung



Sozialwahl 2023 Für Rente & Gesundheit

Neuer Verwaltungsrat

Am 24.8.2023 wurden in der konstituierenden Sitzung des neuen Verwaltungsrates der Vorsitzende des Verwaltungsrates Helmut Schmitz und die stellvertretende Vorsitzende Sandra Otte gewählt. Die folgenden Kandidatinnen und Kandidaten sowie ihre Stellvertreterinnen und Stellvertreter gelten seit Ablauf des Wahltages (31.05.2023) als gewählt:

Gruppe der Versicherten: Liste „IG-Metall“

Mitglieder:

Name, Vorname	Stellvertretende
Otte, Sandra	Hipke, Anika
Nolte, Frank	Sebralla, Tom
Kleineidam, Anke	Fohr, Petra
Schröder, Maximilian	Hufendiek, Andreas

Gruppe der Arbeitgeber: „Freie Liste Schmitz BKK_DürkoppAdler“

Mitglieder:

Name, Vorname	Stellvertretende
Ludwig, Ines	Akman, Deniz
Schmitz, Helmut	Uhlitz, Andreas
Lüning, Dagmar	
Steinmeier, Axel	

IMPRESSUM: GESUNDHEIT erscheint zweimal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK_DürkoppAdler zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung | Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 6a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0, in Zusammenarbeit mit der BKK_DürkoppAdler, Stieghorster Straße 66, 33605 Bielefeld | Verantwortlich: Herbert Arthen. Für eigene Seiten der BKK_DürkoppAdler zeichnet diese verantwortlich. | Redaktion: Dagmar Oldach | Redaktion der BKK_DürkoppAdler, V.i.S.d.P.: Patricia Chudziak, Telefon: 0521 557847-314; Holger Depenbrock, Telefon: 0521 557847-312 | Artredaktion: Martin Grochowik | Layout: Joel Tarragó | Herstellung: Stefan Dietrich | Titelfoto: Umweltbetrieb Bielefeld | © Arthen Kommunikation GmbH | Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, 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; Preisrückstellungen: Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versicherungsgemeinschaft. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.

Auflösung unseres Gewinn-
Rätsels aus der letzten
GESUNDHEIT:
LUST AUF BEWEGUNG



Giftnotruf 0228 19240

0228 19240: Das ist die Telefonnummer der Giftzentrale Bonn. Nehmen Sie sich kurz die Zeit und speichern Sie sich diese Nummer im Telefonbuch Ihres (Mobil-)telefons ab. Sie ist unverzichtbar, denn bei Vergiftungen ist schnelles Handeln wichtig.

In lebensbedrohlichen Situationen (z. B. Krampfanfälle, schweres Erbrechen, Bewusstlosigkeit, bekannte lebensbedrohliche Giftstärke) ist natürlich sofort der Rettungsdienst über 112 zu verständigen. In anderen Fällen berät der Giftnotruf ruhig und kompetent dazu, wie es weitergeht.

Kinderkrankengeld online beantragen

Ihr Kind ist krank und Sie müssen der Arbeit fernbleiben, um die Betreuung sicherzustellen? Für diese Zeit steht Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen Krankengeld bei Erkrankung des Kindes zu. Den Antrag dafür können Sie ganz bequem über unsere Online-Geschäftsstelle stellen.



Öffentliche Bekanntmachung

Die BKK_DürkoppAdler weist darauf hin, dass zu jedem ersten Werktag im Monat öffentliche Bekanntmachungen zum Zwecke der Zustellung von Dokumenten in den Geschäftsräumen der BKK_DürkoppAdler in Bielefeld, Stieghorster Str. 66, sowie in den Betrieben, für die die BKK_DürkoppAdler zuständig ist, zur Einsicht aushängen.

Die Frist der Aushängung beträgt 14 Tage.

Foto: iStock/1111ESPD

Inhalt

LEBEN

- 4 Attraktives Ausflugsziel für die ganze Familie: der Heimat-Tierpark Olderdissen

BKK INTERN

- 6 150 Jahre BKK_DürkoppAdler

REGIONALE PROJEKTE

- 8 „Fit im Viertel – Heepen“
9 „Fit von klein auf“ und Spaziertreffs in Bielefeld

BKK INTERN

- 10 Unser Geschäftsjahr 2022

KRANKENVERSICHERUNG

- 11 Auslandskrankenschutz:
Gut abgesichert in den Urlaub

PFLEGE

- 12 Neue Beiträge in der Pflegeversicherung

WISSEN

- 13 Drei Tipps für Ihre Gesundheit

KINDER

- 14 Spinnen: kleine Untermieter

MACH MIT

- 15 Zwei Gutscheine für eine Gesundheitsreise zu gewinnen

Liebe Leserin, lieber Leser,



wenn Sie diese Ausgabe Ihres Mitgliedermagazins lesen, ist die BKK_DürkoppAdler gerade 150 Jahre alt geworden. Einen kurzen Rückblick über ihre bewegende Geschichte finden Sie auf den nächsten Seiten. Dass ich seit 43 Jahren Teil dieser Geschichte bin und die Geschichte der BKK seit 2006 verantworten darf, erfüllt mich mit großer Zufriedenheit und auch Stolz.

Doch nun ist die Zeit gekommen, mich von Ihnen zu verabschieden – im Januar 2024 werde ich in den Ruhestand gehen. Ich freue mich, dass der Verwaltungsrat der BKK_DürkoppAdler den derzeitigen stellvertretenden Vorstand und langjährigen Leiter der Bereiche Versicherungen und Beiträge Marc Hilken als meinen Nachfolger gewählt hat. Mit seiner Erfahrung und Kompetenz wird er die BKK weiterhin auf Erfolgskurs halten, da bin ich mir sicher.

Erfolg kann sich eine Führungskraft aber nie allein auf die Fahne schreiben. Das, was die BKK_DürkoppAdler heute ausmacht, wäre ohne die hervorragende Arbeit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht möglich gewesen. Ihnen möchte ich meinen herzlichsten Dank aussprechen. Doch auch Ihnen, liebe Versicherte, möchte ich danken für Ihr Vertrauen in unsere Leistungsfähigkeit und für Ihre Treue. Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Viel Freude beim Lesen der GESUNDHEIT und einen bunten, schönen Herbst wünscht Ihnen

Ihre Elke Löh
Vorständin der BKK_DürkoppAdler

Komm mit in den Tierpark

Der Heimat-Tierpark Olderdissen ist über die Stadtgrenze Bielefelds hinaus bekannt und lockt jährlich über eine Million Besucherinnen und Besucher an. Kein Wunder: Er kostet keinen Eintritt und hat einiges zu bieten.

Mit seinen Teichen, Wiesen und Wäldern schmiegt sich der Tierpark Olderdissen an den Teutoburger Wald. Er beheimatet 450 Wild- und Haustiere aus rund 100 verschiedenen Arten, und das Besondere ist, dass sie alle aus der europäischen Fauna stammen.

Mit Lisa ging's los

Alles begann mit einem Rehkitz namens Lisa. Im Jahr 1929 „adoptierten“ der Förster von Bielefeld und seine Frau ein elternloses Reh und zogen es auf. Hieraus entstand die Idee, einen Heimat-Tierpark für die Bielefelder Bevölkerung auf dem Gelände des jahrhundertealten Meierhofes Olderdissen aufzubauen, der seit 1905 im Besitz der Stadt Bielefeld war.

Auf rund 16 Hektar Fläche finden sich heute großzügige tiergerechte Gehege für alle Tierarten – von der kleinen Maus bis zum ausgewachsenen Bären.



Tipp

Im Tierpark-Shop kann eine umfangreiche Tierpräparateausstellung bestaunt werden. Auch werden dort tolle Souvenirs verkauft. Der Erlös kommt dem Tierpark direkt zugute.

Besucherlieblinge sind unter anderem die Hochlandrinder, Biber, Fischotter, Wildschweine und Esel. Ein besonderes Erlebnis ist natürlich die Fütterung von Wolf, Luchs und Fischotter durch die Tierpflegerinnen und Tierpfleger. Aus Tierschutzgründen dürfen nur sie diese Aufgabe übernehmen – außer bei den Sika- und Rothirschen. Sie können auch von Besucherinnen und Besuchern mit bereitgestelltem frischem Gras gefüttert werden.

Strand von Bielefeld

Neuestes Highlight ist der „Strand von Bielefeld“: Dank sehr großzügiger Spenden konnte im April 2023 die neue Anlage für Strandvögel errichtet werden. Säbelschnäbler, Austernfischer, Zwergsäger und der Große Brachvogel sind dort zuhause. Der Außenbereich der Voliere ist als Sanddüne gestaltet, die nach und nach mit Pflanzen einwachsen wird, sodass die Vögel Deckung und Nistmöglichkeiten finden.

Spiele und toben

Neben den tierischen Bewohnern hat der Tierpark für Kinder noch mehr parat: Ein großer und weitläufig gestalteter Kinderspielplatz mit vielen Geräten zum Klettern, Rutschen, Schaukeln oder Matschen bietet richtig viel Platz zum Rumtoben. Direkt daneben ist der Streichelzoo mit Ziegen. Eine weitere Spiellandschaft befindet sich gegenüber der Weide der Hochlandrinder und ist Anlaufstelle für Spielvergnügen auf etwa der halben Strecke des Rundwegs.

Gegen den kleinen Hunger

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt: Das Haupthaus des alten Meierhofes Olderdissen beherbergt einen Restaurantbetrieb. Daneben bieten ein Kiosk und ein Imbiss Erfrischungen und Snacks nach dem Spaziergang durch den Park. In unmittelbarer Nähe des Haupthauses befindet sich zudem ein beschattetes Picknick-Areal mit Tischen, Sitzbänken und Blick auf den Kinderspielplatz.

Schnulli zum Abgewöhnen

Und noch ein Tipp für die Eltern von Schnullerkindern: Kleine Kinder können ihren Beruhigungssauger an

Gut zu wissen

Mehr Informationen unter:
www.bielefeld.de/tierpark

Öffnungszeiten:

April bis Oktober: täglich 6–22 Uhr
November bis März: täglich 8–20 Uhr

Anreise und parken

Adresse: Dornberger Straße 149a, 33619 Bielefeld

Mit dem öffentlichen Nahverkehr: Ab Jahnplatz mit der Buslinie 24 Richtung Dornberg, Haltestelle: Tierpark

Überdachte Fahrradabstellplätze inklusive Lademöglichkeit für E-Bikes
Parkmöglichkeit für PKW und Reisebusse direkt am Tierpark, Lademöglichkeit für E-Autos

Parkgebühr: 2 Euro pro Tag. Die Einnahmen aus den Parktickets dienen der Erhaltung und Pflege des Tierparks.

den Schnullerstrauß neben dem Kinderspielplatz hängen. Viele kleine Besucherinnen und Besucher haben sich so den „Schnulli“ abgewöhnt – das verraten die vielen Plastik-Nuckis im Gehölz.

Bei Grünfuchs buchen

Die private Zoo-Schule Grünfuchs bietet Führungen durch den Tierpark an mit spannenden Geschichten zu den tierischen Bewohnern. Sie organisiert aber auch Ralleys und Kindergeburtstagsfeiern in diesem tollen Ambiente.



150 Jahre BKK_DürkoppAdler

150 Jahre Geschichte – 150 Jahre Erfahrung in Sachen Gesundheit, Krankheitsvorsorge und Unterstützung unserer Versicherten in jeder Lebenslage. Doch ohne Ihr Vertrauen – heute wie damals – wäre dieser lange Erfolg gar nicht möglich gewesen. Dafür möchten wir uns bei Ihnen bedanken!



Ein kleiner Rückblick

In einer Zeit, in der Arbeitsschutzmaßnahmen noch unbekannt, die Fabrikhallen überfüllt, Unfälle an der Tagesordnung waren und es für Arbeiterinnen und Arbeiter so gut wie keine Absicherungen bei Krankheit gab, erkannten Unternehmer wie Nikolaus Dürkopp die Notwendigkeit der sozialen Verantwortung. Am 4. September 1873 gründete er für seine aufstrebende Nähmaschinenfabrik Dürkopp & Schmidt eine betriebseigene „Kranken- und Unterstützungskasse“ – zehn Jahre vor der Einführung der bismarckschen Sozialgesetzgebung. Ihre ersten Leistungen umfassten ärztliche Hilfe, Versorgung mit Arzneien, Krankengeld, einen Beitrag zu Bestattungskosten und Unterstützung für Invalide.

Im Jahr 1879 folgte die Gründung der Betriebskrankenkasse des Unternehmens H. Koch & Co. – später Kochs Adler AG. Beide Kassen fusionierten am 1. Juli 1990 zur BKK_DürkoppAdler. Im Jahr 2001 öffnete sich die BKK_DürkoppAdler für Menschen in Westfalen-Lippe, und seit 2006 können sich alle versicherungspflichtigen und -berechtigten Bürgerinnen und Bürger in Nordrhein-Westfalen bei ihr versichern.

Herausforderungen annehmen

Der Solidargedanke des Sozialsystems hat zwar auch heute noch Bestand, allerdings ist das Gesundheitssystem einem steten Wandel ausgesetzt. Das fordert auch von den gesetzlichen Krankenkassen eine permanente Weiterentwicklung.

Seit nunmehr 150 Jahren hat die BKK_DürkoppAdler es geschafft, sich auf diese Veränderungen einzustellen, sie zu meistern und sich im Wettbewerb zu behaupten. Sie ist ein fester Bestandteil dieses Systems und ihren Kundinnen und Kunden stets ein starker und verlässlicher Partner.

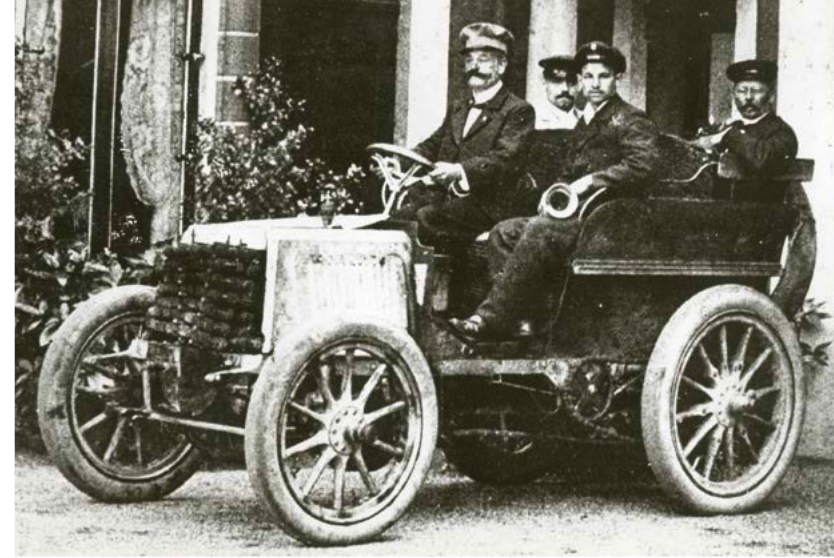
Unser Ziel ist es, diesem Anspruch und unserer Verantwortung auch weiterhin gerecht zu werden. Wir blicken positiv in die Zukunft und möchten diese wie gewohnt gemeinsam mit unseren Kundinnen und Kunden sowie Partnerinnen und Partnern erfolgreich gestalten.



Büroraum der BKK um 1973



Die erste Satzung der BKK_DürkoppAdler



Aufbruchstimmung durch die Fortschritte der Industrialisierung. Am Steuer: Nikolaus Dürkopp



Das Hauptwerk in Bielefeld um 1970

150 Jahre BKK_DürkoppAdler | 150 Bäume

Anlässlich des 150-jährigen Jubiläums engagiert sich die BKK_DürkoppAdler für einen guten Zweck und spendet 150 Bäume als Beitrag zum lokalen Umwelt- und Gesundheitsschutz.

Trockenheit, Stürme sowie Schädlingsbefall machen unseren Wäldern immer häufiger zu schaffen. Dabei sind intakte Wälder enorm wichtig. Denn: Bäume binden viel Kohlendioxid (CO₂) und wandeln dieses in Biomasse und Sauerstoff um. Sie verdunsten Wasser und kühlen vor allem im Sommer. Sie schützen den Waldboden vor dem Austrocknen und erhöhen den Wasserrückhalt in der Landschaft. Darüber hinaus sind sie Lebensraum, Nahrungsspender und Erholungsraum für Tiere, Pflanzen und Menschen.

Die BKK_DürkoppAdler unterstützt die „Baumpflanzaktion der Klimawoche Bielefeld“. Im Rahmen dieser Aktion werden die 150 Bäume am 22. Oktober 2023 gepflanzt. Ein kleines Team der BKK wird an diesem Tag selbst tatkräftig mit anpacken. Die Bäume sowie die zur Verfügung stehenden Grundstücke werden dabei immer zusammen mit dem Förster ausgewählt.



Neuer Vorstand der BKK_DürkoppAdler

Die BKK_DürkoppAdler ist nicht nur durch eine lange Erfolgsgeschichte geprägt, sondern weist noch eine andere Besonderheit auf: Sie gehört zu den wenigen Betriebskrankenkassen, die von einer Frau geführt werden. Seit 2006 ist Elke Löhr Vorständin der BKK_DürkoppAdler, für die sie bereits seit 1980 tätig ist. Doch Veränderungen machen auch bei der Vorständin nicht Halt. Zum 1. Januar 2024 verabschiedet sich Elke Löhr in den Ruhestand und übergibt den Vorstandsposten an Marc Hilken, der am 24. August 2023 vom Verwaltungsrat als Nachfolger von Elke Löhr gewählt wurde.

Gemeinsam mit Stefan Schneider als Stellvertreter wird er sich ab Januar 2024 als Vorstand für die BKK_DürkoppAdler einsetzen. Auch Marc Hilken ist bereits sehr lange mit der Bielefelder Krankenkasse verbunden und seit 2016 Bereichsleiter für den Bereich Versicherungen und Beiträge.

Mitmachen, Bäume pflanzen, der Natur helfen

Sie haben Lust, dabei zu sein? Dann sind Sie herzlich eingeladen, selbst zu pflanzen oder Bäume zu spenden. Weitere Infos über diese Aktion finden Sie hier: klimawoche-bielefeld.de, Stichwort: Pflanzaktionen

Fit von klein auf

Gesundheit ist und bleibt unser höchstes Gut. Daher ist es wichtig, die Freude an einer gesunden Lebensweise bereits von klein auf zu fördern. Viele Kinder verbringen heute zu viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer, mit dem Smartphone und an der Spielekonsole, was immer häufiger zu Verhaltensauffälligkeiten, Übergewicht sowie motorischen Beeinträchtigungen führt – mit zusätzlichen Auswirkungen auf die geistige und soziale Entwicklung.

Prävention schon in der Kita

Kitas bieten einen optimalen Rahmen für eine kindgerechte Gesundheitsförderung. Mit dem Projekt „Fit von klein auf“ hat das Team Gesundheit ein Angebot geschaffen, das sich an den Gesundheitsförderungszielen von Kitas orientiert. Mit einem Gesundheitskoffer und der witzigen Handpuppe Florina können spielerisch Themen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Lebenskompetenz, Stressmanagement und Resilienz vermittelt werden.



Handpuppe Florina und Materialien

Ab Herbst 2023 unterstützt die BKK_DürkoppAdler mit diesem Projekt eine Kita in Bielefeld-Hillegossen dabei, gesundheitsförderliche Strukturen mit entsprechenden Angeboten für die Kinder, Eltern und pädagogischen Fachkräfte nachhaltig zu etablieren. Der begleitende Workshop für Mitarbeitende zur Vermittlung von Gesundheitswissen und Praxisimpulsen und die anschließenden Aktionen stehen dabei ganz unter dem Motto „Gesundheit macht Spaß“.

Weitere Informationen zu diesem Projekt finden Sie hier:
www.fitvonkleinauf.de



»Komm, wir gehen spazieren« –

Spaziertreffs in Bielefeld

Die BKK_DürkoppAdler unterstützt des Weiteren das Projekt „Komm, wir gehen spazieren – Spaziertreffs in Bielefeld“ – gemeinsam mit zwei anderen regionalen Betriebskrankenkassen sowie dem StadtSportbund Bielefeld, der Stadt Bielefeld und dem PVM/GesundZentrum Bielefeld.

Dieses Projekt ist ein offenes und niederschwelliges Angebot, welches vor allem älteren Menschen einen einfachen Zugang zu gemeinsamer Bewegung verschaffen soll, um ihnen ein soziales Miteinander zu ermöglichen und das seelische Wohlbefinden zu steigern. Es dient zudem als Zugang für Menschen, die aus verschiedenen Gründen nicht an einem Vereinssport teilnehmen können.

Die Umsetzung des Projektes erfolgt durch regelmäßige Spaziertreffs sowie größere Aktionen und Ausflüge mit ausgebildeten Patinnen und Paten. Bislang finden die Spaziertreffs in 15 Bielefelder Quartieren statt. Fünf weitere sind bereits geplant.

Weitere Infos zu diesem Projekt finden Sie hier:
www.sportbund-bielefeld.de/angebote/fuer-erwachsene-aeltere/bielefelder-spaziertreff

Sie haben Fragen zum Thema?

Christina Fischer steht Ihnen für weitere
Auskünfte gerne telefonisch zur Verfügung:
0521 557847-70

Fit im Viertel – Heepen

Das Projekt „Fit im Viertel“ ist ein niederschwelliges Angebot für Kinder, die in Bielefelds Innenstadt oder im Stadtteil Heepen zu Hause sind. Es dient der Förderung ihrer Talente, ihrer sozialen Teilhabe und soll zur gesundheitlichen Chancengleichheit beitragen. Das Angebot in Kooperation mit Bielefeld United e.V. richtet sich insbesondere an sozial benachteiligte Kinder. Die BKK_DürkoppAdler ermöglicht dieses Projekt im Stadtteil Heepen.

Das Projekt beinhaltet 3 Programme:

»ANPFIFF: Für Kita-Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren mit den Zielen Persönlichkeitsentwicklung, gesellschaftliche Teilhabe, Körperbewusstsein und Sozialkompetenz – immer in Verbindung mit Bewegung und Bällen.

»STEILPASS: Für Kinder im Grundschulalter, ebenfalls mit den Zielen Persönlichkeitsentwicklung, gesellschaftliche Teilhabe, Körperbewusstsein und Sozialkompetenz sowie Selbstwirksamkeit, Mitbestimmung und Zusammenhalt – immer in Verbindung mit Bewegung und Bällen.

»OFFENES ANGEBOT: Hier werden die Eltern mit eingebunden. Sie können sich über das Projekt (besser) kennenlernen und erhalten Angebote, je nach Bedarf zu den Themen Ernährung, Entspannung, Feierabendkick, Stadteilerkundung und Stadionführung.

Qualifizierte pädagogische Mitarbeitende von Bielefeld United e.V. setzen das Projekt in wöchentlichen Bewegungsstunden sowie in den Ferien um.

Die enge Zusammenarbeit mit kooperierenden Kitas und Grundschulen sowie das Mitwirken der Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrerinnen und Lehrer bieten den Kindern einen vertrauten Rahmen und unterstützen einen Transfer des Erlernten in den Kita- und Schulalltag.

Die Kinder sollen durch das Projekt Mitbestimmung und Selbstwirksamkeit erleben und so gestärkt und selbstbewusster durchs Leben gehen.

Weitere Infos zu diesem Projekt finden Sie hier:
www.bielefeldunited.de



Foto: Bielefeld United

Jahresrechnungsergebnis 2022

Mitglieder-/Versichertenentwicklung	2022 absolut	2021 absolut	Veränderung zu 2021 in Prozent
Versicherte	22.522	22.871	-1,53
Mitglieder	17.017	17.113	-0,56

Einnahmen	2022 absolut in Euro	2022 je Versicherten in Euro	2021 absolut in Euro	2021 je Versicherten in Euro	Veränderung zu 2021 je Versicherten +/- in Prozent
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	70.083.551,11	3.111,78	67.882.613,89	2.968,06	4,84
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	4.127.383,06	183,26	5.499.178,75	240,44	-23,78
Sonstige Einnahmen	701.408,42	31,14	432.618,47	18,92	64,64
Einnahmen gesamt	74.912.342,59	3.326,19	73.814.411,11	3.227,42	3,06

Leistungsausgaben	2022 absolut in Euro	2022 je Versicherten in Euro	2021 absolut in Euro	2021 je Versicherten in Euro	Veränderung zu 2021 je Versicherten +/- in Prozent
Ärztliche Behandlung	12.892.625,48	572,45	13.456.017,05	588,34	-2,70
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	4.404.529,17	195,57	4.310.948,82	188,49	3,75
Zahnersatz	1.102.327,17	48,94	1.122.203,61	49,07	-0,25
Arzneimittel	11.414.847,34	506,83	10.832.970,28	473,66	7,00
Hilfsmittel	2.813.865,02	124,94	2.600.643,95	113,71	9,88
Heilmittel	2.528.346,54	112,26	2.358.098,83	103,10	8,88
Krankenhausbehandlung	19.868.807,01	882,20	19.540.686,93	854,39	3,25
Krankengeld	7.153.365,60	317,62	6.327.480,62	276,66	14,80
Fahrtkosten	1.739.245,66	77,22	1.528.214,89	66,82	15,57
Vorsorge und Reha-Leistungen	1.338.408,47	59,43	1.009.896,54	44,16	34,58
Schutzimpfungen	684.300,66	30,38	730.616,80	31,95	-4,89
Früherkennungsmaßnahmen	916.915,78	40,71	913.654,96	39,95	1,91
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	388.169,46	17,24	455.212,53	19,90	-13,41
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	932.299,59	41,40	897.534,17	39,24	5,48
Dialyse	479.100,47	21,27	374.717,80	16,38	29,84
Sonstige Leistungsausgaben	1.605.509,07	71,29	1.614.130,47	70,58	1,01
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	70.262.662,49	3.119,73	68.073.028,25	2.976,39	4,82
davon Prävention	2.880.608,85	127,90	2.926.964,52	127,98	-0,06

Weitere Ausgaben	2022 absolut in Euro	2022 je Versicherten in Euro	2021 absolut in Euro	2021 je Versicherten in Euro	Veränderung zu 2021 je Versicherten +/- in Prozent
Verwaltungsausgaben	4.261.630,43	189,22	4.610.346,12	201,58	-6,13
Sonstige Ausgaben	481.321,01	21,37	1.779.444,02	77,80	-72,53
Ausgaben gesamt	75.005.613,93	3.330,33	74.462.818,39	3.255,77	2,29

Vermögen	2022 absolut in Euro	2022 je Versicherten in Euro	2021 absolut in Euro	2021 je Versicherten in Euro	Veränderung zu 2021 je Versicherten +/- in Prozent
Betriebsmittel	4.913.769,64	218,18	4.986.776,20	218,04	0,06
Rücklage	2.258.000,00	100,26	2.244.000,00	98,12	2,18
Verwaltungsvermögen	135.434,05	6,01	169.698,83	7,42	-18,95
Vermögen gesamt	7.307.203,69	324,45	7.400.475,03	323,57	0,27

gem. § 305b SGB V

Die BKK_DürkoppAdler schließt ihr Geschäftsjahr 2022 mit einem leichten Ausgabenüberschuss ab.

Die Vermögenssituation der BKK_DürkoppAdler ist trotz dieses leichten Ausgabenüberschusses von rund 93.000 Euro weiterhin auf hohem Niveau und liegt über dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen.

Eine langfristige Planung und unser wirtschaftlich vorausschauendes Handeln haben sich vor allem in Zeiten der Pandemie bewährt – beides hat im vergangenen Geschäftsjahr aber auch dazu geführt, dass unser solides finanzielles Fundament stabilisiert wurde. Somit können wir uns über eine gute Ausgangsposition freuen, um den künftigen Herausforderungen im Gesundheitswesen positiv zu begegnen und diese gut zu meistern.

Nähere Informationen zum Geschäftsjahr 2022 finden Sie in unserem Geschäftsbericht: www.bkk-da.de → Über uns → Geschäftsbericht

Auslandskrankenschutz Gut abgesichert in den Urlaub

Sie planen eine Reise ins Ausland? Dann sollten Sie unbedingt vorher an den richtigen Krankenversicherungsschutz denken. Wir geben Ihnen einen Überblick.

Reisen innerhalb Europas

In allen EU-Mitgliedsstaaten sowie in der Schweiz, in Island, Liechtenstein und Norwegen kommt im Krankheitsfall Ihre EHIC zum Einsatz – die European Health Insurance Card auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte. Die Vorlage der Karte ermöglicht, dass Sie im Falle eines Unfalls oder einer akuten Erkrankung medizinisch behandelt werden. Da die Gesundheitssysteme innerhalb der EU aber sehr unterschiedlich sind, kann es sein, dass Sie Zuzahlungen leisten müssen, die in Deutschland nicht anfallen würden. Zudem weigern sich nicht selten Ärztinnen und Ärzte, ausländische Reisende auf EHIC oder Auslandskrankenschein zu behandeln. Sie behandeln Sie dann privat und können Ihnen deutlich höhere Beträge in Rechnung stellen, die die Krankenkasse nicht erstatten darf.

Auch ist es möglich, dass Ihre EHIC in einem EU-Staat nicht anerkannt wird. In diesem Fall treten Sie bitte vor Ort

in Vorleistung. Es ist wichtig, dass Sie sich eine detaillierte und quitierte Rechnung ausstellen lassen, aus der hervorgeht, welche Maßnahmen vorgenommen wurden. Achten Sie darauf, dass der Arzt oder die Ärztin die Kosten für die einzelnen Leistungen und den Grund der Behandlung auf der Rechnung genau darstellt.

Wenden Sie sich nach Ihrer Rückkehr bitte an uns – gerne auch vorab telefonisch unter 0521 557847-956. Wir prüfen dann, ob und in welcher Höhe eine Erstattung erfolgen kann – maximal jedoch in der Höhe der Kosten der deutschen Vertragsätze abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung. Bitte beachten Sie weiterhin, dass Ihr Versicherungsschutz in den Vertragsstaaten nur im Rahmen der dortigen Bestimmungen besteht, die wesentlich ungünstiger als die hiesigen Regelungen sein können. Auch die Kosten eines Rücktransportes aus dem Ausland dürfen die gesetzlichen Krankenkassen generell nicht erstatten.

Reisen mit Auslandskrankenschein

Für Urlaube in der Türkei, in Tunesien und Bosnien-Herzegowina benötigen Sie einen kostenlosen Auslandskrankenschein. Die EHIC gilt dort nicht. Wir lassen Ihnen den Schein gerne auf Antrag zukommen. Bitte bedenken Sie bei Reisen in die Türkei, dass dort über den Auslandskrankenschein nur noch dringende Notfallbehandlungen (die innerhalb von 24 Stunden erforderlich sind) abgedeckt werden.

Informieren Sie sich daher bitte im Vorfeld, wie Sie in welchem Land im Fall der Fälle Leistungen in Anspruch nehmen können.

Der GKV-Spitzenverband hat auf seiner Website entsprechende Merkblätter veröffentlicht: www.dvka.de Stichwort: **Versicherte** → **Touristen**

Unsere Empfehlung:

Unabhängig von der Wahl Ihres Reisezieles empfehlen wir Ihnen, in jedem Fall eine private Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen – beispielsweise bei unserem Kooperationspartner „Barmenia Krankenversicherung“: extra-plus.de, Stichwort: **Mehr Reisen**

Diese vergleichsweise günstige Zusatzversicherung deckt ein breiteres Behandlungsspektrum ab und schützt Sie weltweit vor unvorhergesehenen Krankheitskosten im Urlaub. Außerdem übernimmt die Versicherung die Kosten für einen medizinisch notwendigen Rücktransport nach Deutschland – Kosten, die in der Regel erheblich sind.

Neue Beiträge in der Pflege

Zum 1. Juli 2023 hat der Gesetzgeber den Beitragssatz für die Pflegeversicherung erhöht. Doch erstmals gibt es nun auch eine finanzielle Entlastung* für Mitglieder mit zwei und mehr Kindern.

Was grundsätzlich gilt

Um die Versorgung pflegebedürftiger Menschen in Deutschland zu verbessern, hat der Gesetzgeber den Beitragssatz zur Pflegeversicherung von 3,05 Prozent auf 3,40 Prozent erhöht. Gehen Sie einer Beschäftigung nach, beteiligt sich Ihr Arbeitgeber mit 1,70 Prozent. Auf der Basis von 3,40 Prozent werden je nach Anzahl der Kinder Zu- oder Abschläge relevant.

Sie haben keine Kinder

Sie sind kinderlos, mindestens 23 Jahre alt und nach dem 31.12.1939 geboren: Dann gilt für Sie der oben genannte Basis-Beitragssatz von 3,40 Prozent zuzüglich eines Aufschlags von 0,6 Prozent (Kinderlosen-zuschlag). Der für Sie geltende Beitragssatz zur Pflegeversicherung liegt somit bei 4,0 Prozent.

Sie haben 1 Kind

Es gilt für Sie der Basis-Beitragssatz von 3,40 Prozent – unabhängig vom Alter des Kindes. Auch ist nicht relevant, ob das Kind im Ausland geboren wurde oder sich dort aufhält.

Sie haben 2 bis 5 Kinder

Für jedes Kind erhalten Sie einen Beitragssatzabschlag von 0,25 Prozent bis zum 25. Geburtstag des Kindes – jeweils bis zum Ablauf des Monats, in dem das Kind Geburtstag hat. Bei zwei Kindern beträgt Ihr Beitragssatz also 3,15 Prozent, bei drei Kindern 2,90 Prozent, bei vier Kindern 2,65 Prozent

und bei fünf Kindern und mehr 2,40 Prozent. Auch verstorbene Kinder, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet hätten, werden berücksichtigt.

Adoptiv- und Stiefkinder

Für die Anerkennung Ihrer Elternschaft in diesem Zusammenhang ist es nicht relevant, ob Sie leibliche Kinder haben oder Adoptiv-, Stief- oder Pflegekinder.

Bei Adoptiv- und Stiefkindern ist jedoch die Altersgrenze für die Familienversicherung zu beachten: Sie liegt grundsätzlich bei 18 Jahren, bei Kindern ohne Erwerbstätigkeit bei 23 Jahren, bei Kindern in Schul- oder Berufsausbildung oder im Freiwilligendienst bei 25 Jahren. Für Kinder mit einer Behinderung, die nicht selbst für ihren Lebensunterhalt sorgen können, gibt es keine Altersgrenze.

Bei Adoptivkindern gilt: Ihre Elterneigenschaft wird nur dann angenommen, wenn das Kind zum Zeitpunkt der Adoption noch nicht die Altersgrenze für die Familienversicherung erreicht hat.

Bei Stiefkindern gilt: Ihre Elterneigenschaft wird angenommen, wenn das Kind zum Zeitpunkt der Eheschließung bzw. Begründung einer eingetragenen Lebenspartnerschaft mit dem Elternteil des Kindes noch nicht die Altersgrenze für die Familienversicherung erreicht hat. Hat es die Altersgrenze zwar noch nicht erreicht, wurde aber

im gemeinsamen Haushalt nicht aufgenommen, gilt eine Elternschaft als nicht gegeben. Andererseits wird die Elternschaft angenommen, wenn die Ehe oder Lebenspartnerschaft geschieden wird oder der leibliche Elternteil verstirbt.

Wir bitten um etwas Geduld

Ein Rechtsanspruch auf einen Beitragssatzabschlag besteht ab dem 1. Juli 2023. Leider hat der Gesetzgeber das dem Anspruch zugrundeliegende Gesetz (PUEG) sehr kurzfristig verabschiedet. Deshalb konnten die Pflegekassen in Deutschland die für die Neuberechnung notwendigen Vorbereitungen noch nicht treffen. Der Gesetzgeber räumt den Pflegekassen daher eine Frist bis zum 30. Juni 2025 ein. Wir gehen aktuell davon aus, dass die Umsetzung einige Monate in Anspruch nehmen wird. Sie erhalten jedoch automatisch die zu viel gezahlten Beiträge erstattet.

Selbstzahlende Mitglieder

Mitglieder, die ihre Beiträge selbst zahlen, teilen uns bitte die Anzahl ihrer Kinder mit, wenn sie es nicht schon getan haben. Auf unserer Internetseite finden Sie einen entsprechenden Fragebogen zum Ausfüllen. Alle anderen Mitglieder müssen aktuell nicht aktiv werden.

Weitere Fragen?

Unser Beitragsteam steht Ihnen unter der Nummer 0521/557847-3194 gern für Rückfragen zur Verfügung. Selbstverständlich sind wir auch per Mail an info@bkk-da.de, über unsere Online-Geschäftsstelle oder persönlich vor Ort für Sie da.

3 TIPPS

Kleine Auszeit für zwischendurch

Wir überlegen und grübeln den ganzen Tag – etwa 60.000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf, und die wenigsten sind positiv. Um aus diesem Gedankenkarussell kurz auszusteigen und sich zu entspannen, kann diese Atemübung hilfreich sein: Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, stellen Sie einen Timer mit angenehmem Ton auf elf Minuten und schließen Sie die Augen. Atmen Sie jetzt



vier Sekunden lang ein und sechs Sekunden lang aus – immer wieder und wieder, bis sich der Timer meldet. Öffnen Sie dann langsam Ihre Augen und spüren Sie den wohltuenden Effekt. Sollten sich während der Übung störende Gedanken einstellen, lassen Sie sie ohne Bewertung einfach vorbeiziehen.

Schreiben entspannt

An manchen Tagen läuft's einfach nicht rund. Sie ärgern sich über sich selbst oder andere, und Ihre Stimmung sinkt auf den Nullpunkt. Um aus diesem Tief wieder rauszukommen, hilft es, entweder über den Ärger zu sprechen oder ihn sich kurz von der Seele zu schreiben. Forschende haben festgestellt, dass Menschen, die abends alle ärgerlichen Dinge und Gedanken in ein Tagebuch schreiben, anschließend sofort weniger Ärger empfanden und sogar entspannen konnten. Und wenn Sie zum Abschluss noch ein schönes Erlebnis ergänzen, sieht der eigentlich trübe Tag im Nachhinein gleich viel freundlicher aus.



Essen für einen guten Schlaf

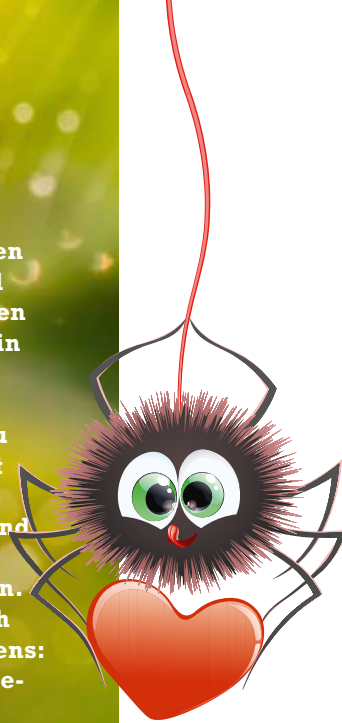
Um abends leichter einzuschlafen, lohnt sich ein Blick auf die letzte Mahlzeit des Tages. Sie sollte drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen genossen werden und nicht zu üppig ausfallen, sonst hält uns der angekurbelte Stoffwechsel wach. Gut geeignet sind fettreiche Seefische wie Lachs oder Hering, gedünstetes Gemüse und Vollkornprodukte. Menschen mit sensiblem Verdauungssystem sollten Rohkost abends meiden, weil sie zu einem rumorenden Bauch führen kann und viel Verdauungsarbeit verlangt. Kontraproduktiv fürs Einschlafen sind auch Zucker und Alkohol. Während Süßes den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht bringt und Heißhunger auslöst, der uns aufweckt, verkehrt sich die zunächst entspannende Wirkung von Alkohol während der Nacht ins Gegenteil. Dann nämlich ist der Körper mit dem Abbau beschäftigt und schüttet das Stresshormon Cortisol aus. Es macht den Schlaf unruhiger und reduziert die Tiefschlafphasen.



*auf Grundlage des zum 1. Juli 2023 in weiten Teilen in Kraft getretenen Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes (PUEG)

Kleine Untermieter

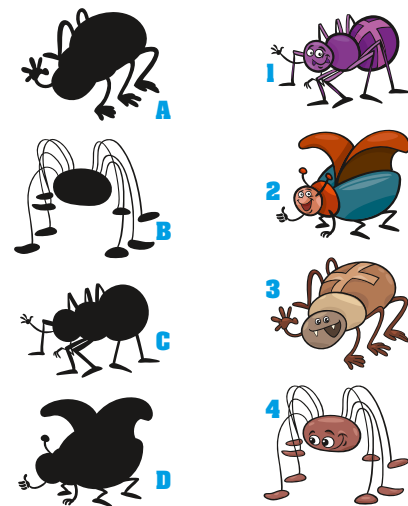
Wenn es draußen kühler wird, suchen sich Spinnen einen gemütlichen und sicheren Unterschlupf. Dann kommen sie auch in Wohnungen, wo sie sich in kleinsten Ritzen verkriechen. Doch ab Mitte September habt ihr gute Chancen, eine Spinne beobachten zu können. Denn dann ist Paarungszeit für die kleinen Tierchen. Die Männchen kommen aus ihrem Versteck und schauen, ob sie in der Wohnung den Unterschlupf eines Weibchens finden. Dabei laufen sie dann natürlich auch den Menschen über den Weg. Übrigens: Spinnen sind hierzulande völlig ungefährlich. „Dass viele Kinder und Erwachsene sich vor Spinnen ekeln, haben sie sich nur angewöhnt“, sagt der Spinnenforscher Peter Jäger.



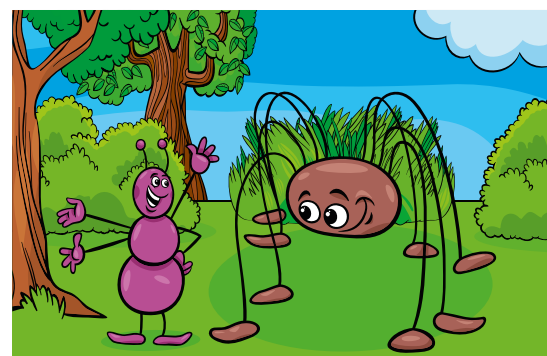
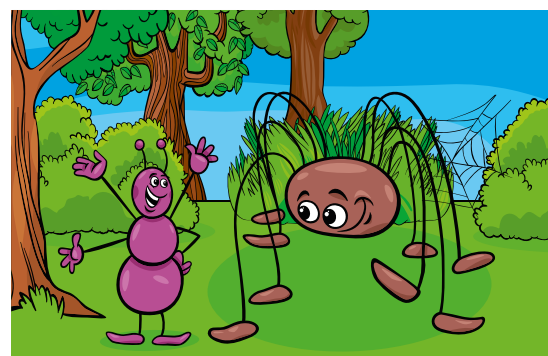
Hilf der Spinne, nach Hause zu kommen!



Welcher Schatten gehört zu welchem Insekt?!



Finde 5 Unterschiede in den Bildern!

The logo for 'fit for well-Tage' is displayed on a light beige, textured background. The word 'fit' is in a dark blue, sans-serif font. 'for' is in a yellow, cursive script font. 'well-Tage' is in a dark blue, sans-serif font, with 'Tage' being larger and bolder than 'well-'. To the right of the logo, the text 'Das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden' is written in a dark blue, sans-serif font, arranged in three lines.

fitforwell-Tage

Das Angenehme
mit dem Nützlichen
verbinden

Anlässlich ihres Jubiläums verlost die BKK_DürkoppAdler 2 x 1 Gutschein in Höhe von 149 Euro für das AKON Präventionsangebot „fitforwell“.

„Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, wusste schon der Philosoph Arthur Schopenhauer. In der Hektik des Alltags wird oft vergessen, dass unsere Gesundheit ein Geschenk ist, welches gehegt und gepflegt werden will. Dabei möchte die BKK_DürkoppAdler ihre Versicherten unterstützen – zum Beispiel mit den fitforwell-Tagen von AKON Aktivkonzept, dem führenden Präventionsreiseveranstalter.

Raus aus dem Alltag ...

In den schönsten Regionen Deutschlands und Europas können Versicherte ein individuelles Aktivprogramm aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung nutzen. Dafür ist weder ein Kurantrag noch ein ärztliches Attest nötig. Die Angebote beinhalten neben Ernährungskursen beispielsweise Nordic Walking, Gesundheitswandern, Rückenfit, Aquafitness, Faszienfit, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Tai Chi, Qui Gong, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Auch individuelle Programme sind wählbar, etwa speziell für Frauen, junge Erwachsene bis 35 Jahre, Berufstätige, Alleinreisende oder für Personen ab 50 Jahre. In einzelnen Hotels wird für Familien während der Kurszeiten eine Kinderbetreuung angeboten.

... für vier oder sieben Tage

Die vielfältigen fitforwell-Tage beinhalten in der Regel die 4-tägige Unterbringung in einem der komfortablen Sternehotels inklusive Halbpension und Teilnahme an den Kursangeboten. Alternativ sind auch Wochenangebote buchbar. Bei allen fitforwell-Angeboten werden jeweils zwei qualitätsgeprüfte Kursbausteine aus zwei verschiedenen Themenfeldern miteinander kombiniert.

Die BKK_DürkoppAdler bezuschusst die fitforwell-Kurse einmal pro Kalenderjahr mit 160 Euro* pro Person bei mindestens 80-prozentiger Teilnahme an den Programmen, wodurch sich der von Ihnen zu tragende Eigenanteil bei voller Leistung auf ein Minimum beschränkt.

KOSTENBEISPIEL:

■ Gesamtkosten	259,00 Euro
(inklusive 3 Übernachtungen, Halbpension und Kurse)	
■ Zuschuss Ihrer BKK_DürkoppAdler für das Kursangebot	160,00 Euro
■ Ihr Eigenanteil	99,00 Euro
für Übernachtung und Verpflegung	

* Der Zuschuss wird auf Ihr Präventionsbudget angerechnet.

Mehr Infos finden Sie unter:
www.akon.de/bkk-da

**Unser Gewinnspiel für Sie:
2 x 1 Gutscheine in Höhe von 149 Euro****

Frage: Was bietet AKON Aktivkonzept an?

A: individuelles Aktivprogramm oder **B:** Sprachkurse

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen Gutschein in Höhe von 149 Euro zur freien Auswahl aus dem gesamten AKON Präventionsangebot. Der Kassenzuschuss für das Kursangebot wird nach erfolgter Teilnahme mit Ihrer BKK DürkoppAdler abgerechnet.

**** Bitte senden Sie uns das Lösungswort mit dem Stichwort „AKON“ und Ihrer Adresse bis zum 31.10.2023 per Mail an gewinnspiel@bkk-da.de oder per Postkarte an BKK_DürkoppAdler, Stieghorster Str. 66, 33605 Bielefeld.**

Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von AKON Aktivkonzept e. K. kostenlos zur Verfügung gestellt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind nur volljährige Versicherte der BKK_DürkoppAdler.

Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter www.bkk-da.de/datenschutz. Bei Fragen hierzu wenden Sie sich an unsere Datenschutzbeauftragten: BKK DürkopAdler, Datenschutzbeauftragter, Stieghorster Str. 66, 33605 Bielefeld, oder: datenschutz@bkk-da.de

150
Jahre

BKK_DÜRKOPP ADLER

Für SIE. Für EUCH. Für DICH.

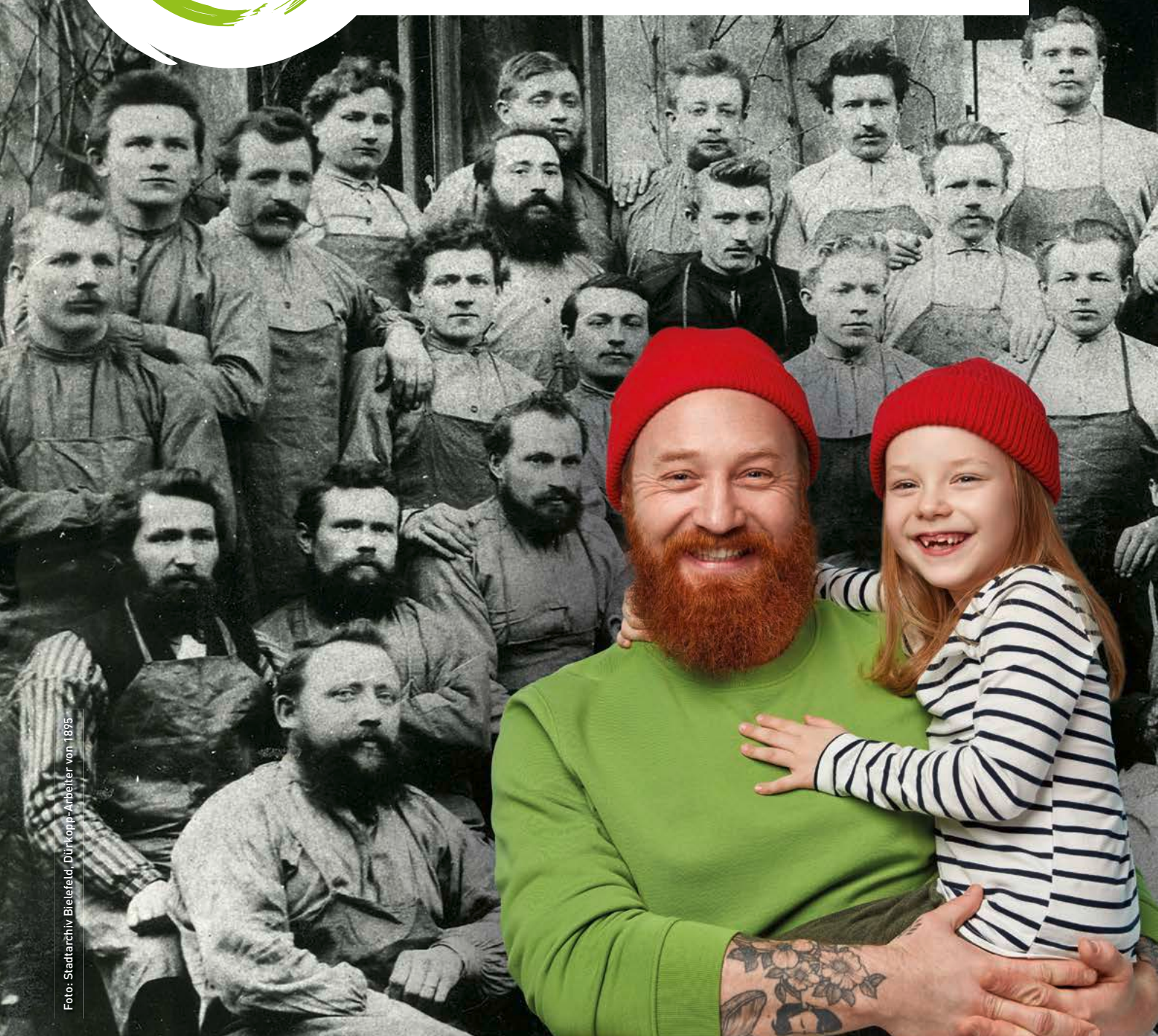


Foto: Stadtarchiv Bielefeld, Dürkopp-Arbeiter von 1895

**UNSER ANSPORN SEIT 1873:
UNSERE VERSICHERTEN**



BKK_DürkoppAdler | Stieghorster Str. 66 | 33605 Bielefeld | info@bkk-da.de | www.bkk-da.de