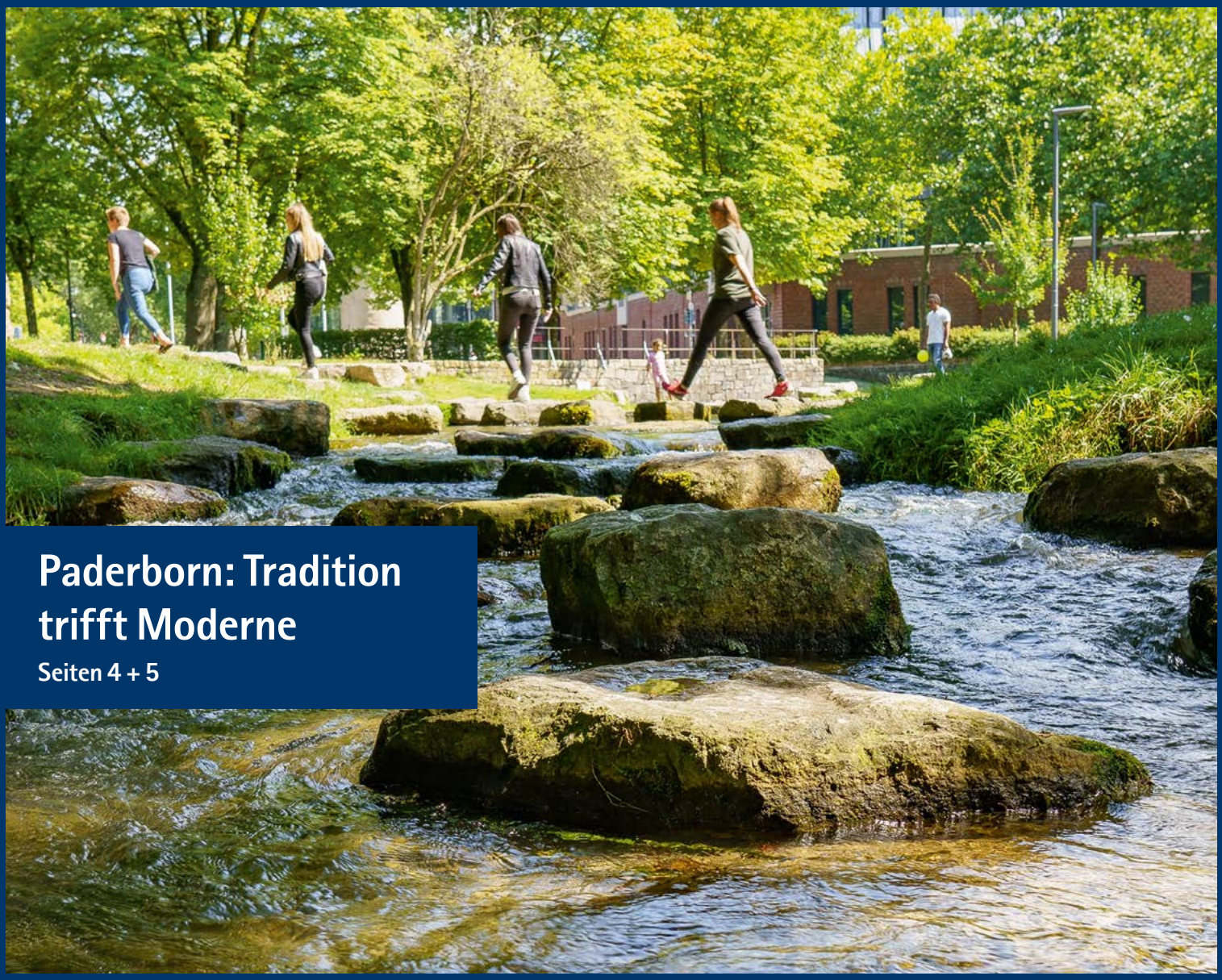
BKK_DürkoppAdler **Magazin**

Ausgabe Frühjahr 2023

GESUNDHEIT



Paderborn: Tradition trifft Moderne

Seiten 4 + 5

Leistungen
Nutzen Sie unsere vielen Zusatzangebote

Ernährung
Intuitive Ernährung: Essen nach Bauchgefühl

BKK_DÜRKOPP ADLER

Für SIE. Für EUCH. Für DICH.

Neue Satzungsnachträge

Der Verwaltungsrat der BKK_DürkoppAdler hat in der Sitzung am 05.09.2022 den 5. sowie am 15.12.2022 den 6. und 7. Nachtrag zur Satzung vom 16.12.2020 beschlossen. Die Regelungen traten zum 01.10.2022 bzw. zum 01.01.2023 in Kraft. Die aktuelle Satzung in der Gesamtfassung sowie die Satzungsnachträge finden Sie unter **www.bkk-da.de/satzung**

Sozialwahl 2023
Für Rente & Gesundheit

Sozialversicherungswahlen 2023

In der Sitzung am 04.01.2023 hat der Wahlausschuss der BKK_DürkoppAdler festgestellt, dass für die Gruppe der Versicherten und für die Gruppe der Arbeitgeber jeweils nur eine Liste mit Kandidat:innen für den Verwaltungsrat eingegangen ist und zugelassen wurde. Mehr unter **www.bkk-da.de → News**

Gruppe der Versicherten: Liste „IG-Metall"

Mitglieder:

Name, Vorname	Geburtsjahr	Anschrift
Otte, Sandra	1973	Gütersloh
Nolte, Frank	1970	Herford
Kleinedam, Anke	1981	Bielefeld
Schröder, Maximilian	1992	Bielefeld

Gruppe der Arbeitgeber: „Freie Liste Schmitz BKK_DürkoppAdler"

Mitglieder:

Name, Vorname	Geburtsjahr	Anschrift
Ludwig, Ines	1978	Oerlinghausen
Schmitz, Helmut	1965	Detmold
Lüning, Dagmar	1960	Detmold
Steinmeier, Axel	1964	Bielefeld

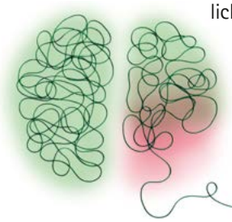
Unser Mitgliedermagazin – zwei statt vier!

Wo immer es möglich ist, möchten wir zum Umweltschutz beitragen, Ressourcen schonen, aber auch Kosten sparen bei steigenden Papier- und Energiepreisen. Deshalb haben wir entschieden, das Mitgliedermagazin GESUNDHEIT ab 2023 zwei- anstatt viermal im Jahr an Sie zu versenden. Im Frühjahr und Herbst finden Sie eine Ausgabe in Ihrem Briefkasten.

Trotz der Umstellung möchten wir natürlich, dass Sie „auf dem Laufenden" bleiben. Schauen Sie gerne regelmäßig auf unsere Website **www.bkk-da.de**. Dort stellen wir Ihnen selbstverständlich alle wichtigen Informationen stets aktuell zur Verfügung.

Informativ und einfühlsam: Podcast zu Demenz

Einmal im Monat erscheint der „Demenz-Podcast" – für jeweils 30 Minuten und immer mit neuem Themenschwerpunkt. Die Bandbreite reicht von Wissenswertem zur Diagnose über Tipps für die Alltagsgestaltung mit dementen Menschen bis hin zu rechtlichen Fragen oder auch Demenzprävention. Sie können den Podcast auf Spotify, den Apple Podcasts, Podscout, gPodder und auf www.demenz-podcast.de anhören.



Herausgeber: medhochzwei – Medien für das Gesundheitswesen, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. – Selbsthilfe Demenz

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, Käppelestraße 8a, 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 | Artdirection: Martin Grochowiak | Layout: Joel Tarragó | Herstellung: Stefan Dietrich | Titelfoto: Dirk Rellecke, Medienagentur Paderborn | © Arthen Kommunikation GmbH | Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages | BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht; Preisrätsel: Alle Gewinner:innen werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter:innen der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT:
EIN GUTES NEUES JAHR

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/Ralf Geithe

Inhalt

LEBEN
4 Paderborn: Tradition trifft Moderne

ERNÄHRUNG
6 Essen nach Bauchgefühl

LEISTUNGEN
8 Entspannt versichert: die Zusatzleistungen der BKK_DürkoppAdler

KRANKENVERSICHERUNG
10 Berufsstart 2023

11 Beitragserstattung für beschäftigte Rentner:innen

WISSEN
12 Der Medizinische Dienst

BKK INTERN
13 Vorstandsvergütung

KINDER
14 Das große Gähnen

15 RÄTSEL

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesen herausfordernden Zeiten ist es uns besonders wichtig, dass Sie bei der BKK_DürkoppAdler entspannt versichert sind. Damit dies gut gelingen kann, kümmert sich ein kompetentes Team persönlich mit viel Aufmerksamkeit um Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie. Wir halten unseren Beitragssatz niedrig und bieten Ihnen umfangreiche Zusatzleistungen an, die im Leistungskatalog einer gesetzlichen Krankenversicherung so nicht vorgesehen sind – angefangen von besonderen Vorsorgemaßnahmen über ein Gesundheitsbudget für Schwangere und Familien bis hin zu starken Leistungen für Kids und Bonusprogrammen. Verschaffen Sie sich gerne einen Überblick auf den Seiten 8 und 9.

Mit einer Ausbildung oder einem Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr ändert sich der Versichertenstatus. Wir kümmern uns um den nahtlosen Übergang. Mehr dazu auf Seite 10.

Zu Beginn eines jeden Jahres haben gute Vorsätze Hochkonjunktur, und das Vorhaben, ein paar Kilos zu verlieren, steht dabei ganz weit oben auf der Liste. Wie wäre es, sich für immer von Diäten zu verabschieden und den Bedürfnissen des eigenen Körpers zu folgen? Wir stellen Ihnen auf den Seiten 6 und 7 das „intuitive Essen" vor und erklären, wie Sie es trainieren können.

Ich wünsche Ihnen einen schönen, sonnigen Frühling.
Bleiben Sie gesund!

Ihre Elke Löhr
Vorständin der BKK_DürkoppAdler

AUSFLUGSTIPP

Paderborn: geschichtsträchtig, digital und bunt

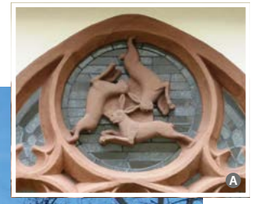
Die zweitgrößte Stadt in Ostwestfalen-Lippe kann auf eine über 1.200-jährige Geschichte zurückblicken und bietet mit einer Mischung aus jungem Studentenleben, geschichtsträchtiger Altstadt, einer grünen Park-Oase sowie moderner Kunst und Kultur eine einzigartige Atmosphäre.

Das Paderquellgebiet

Alles begann mit Karl dem Großen, der im Jahr 777 eine Königspfalz oberhalb der Paderquellen errichtete. Die Quellen entspringen auch heute noch im Herzen der Stadt, und das Wasser aus den insgesamt drei Quellgebieten vereint sich vor dem Innenstadtring zur eigentlichen Pader. Nach nur 4,6 Kilometern mündet sie als kürzester Fluss Deutschlands bei Schloß Neuhaus in die Lippe. Die grüne Wasserlandschaft mitten in der Paderborner Innenstadt ist so einmalig wie vielfältig und lädt mit Cafés und Restaurants, Wasserspielplatz und ausgezeichneten Parkanlagen zum Verweilen ein. Obwohl ein Tornado 2022 über Paderborn hinwegfegte, blieben viele Teile der beliebten Grünanlagen verschont.

Der Dom

Direkt neben dem Paderquellgebiet steht das wohl bekannteste Bauwerk der Stadt: der Paderborner Dom. Es ist bereits der fünfte Bau am selben Platz, der ursprünglich auf den allerersten Dom von Karl dem Großen zurückgeht. Von hier aus brachte er das Christentum in das heutige Westfalen. Die fast 100 Meter lange Hallenkirche wird vom markanten, 92 Meter hohen Westturm gekrönt. Der Baustil von Paderborns Bischofskirche reicht von der Romanik bis hin zur Gotik. Das berühmte Drei-Hasen-Fenster, ein Wahrzeichen Paderborns, ist im Kreuzgang des Doms zu finden.



Urbane Kunst und Graffitis

Zahlreiche außergewöhnliche Graffitis und riesige Fassadenmalereien sind in den letzten Jahren in der Paderborner Innenstadt entstanden und stehen der Kunstszene mancher Großstadt in nichts nach. Am bekanntesten sind das Herzgraffiti im mittleren Paderquellgebiet und die „Busdorfgalerie", eine fast hundert Meter lange Klostermauer. Um diese Kunstwerke zu zeigen und zu erläutern, hat die Touristinformation zwei unterschiedliche Stadtführungen entwickelt sowie einen multimedialen Graffiti-Rundgang, die „Digitale Graffiti-Tour Paderborn", als kostenlose App.

Weitere Informationen:
www.paderborn.de/tourismus

Computer und IT

Etwa 2,5 km vom Dom entfernt liegt das Heinz Nixdorf MuseumsForum, das größte Computermuseum der Welt. Es präsentiert auf einer Ausstellungsfläche von 6.000 Quadratmetern die Geschichte der Informationstechnik. Die Zeitreise führt durch fünf Jahrtausende: von der Erfindung der Zahl und Schrift in Mesopotamien bis zu neuesten Entwicklungen der Computertechnik. Erlebniswelten zu Robotik, künstlicher Intelligenz und mobiler Kommunikation veranschaulichen die Themen für die ganze Familie. Abwechslungsreiche Sonderausstellungen ergänzen die Dauerausstellung, die zum Anfassen und Ausprobieren einlädt.

Fotos: **A** Karl Heinz Schäfer, **B** HNF, **C** Adobe Stock/Kara

Einkaufen und Flanieren

Neben Kunst und Kultur bietet Paderborn ein buntes Angebot an Einkaufsmöglichkeiten und glänzt mit einer Vielfalt an Cafés, Restaurants und Bars. Die Fußgängerzone schließt sich direkt an den Dom und die Paderquellgebiete an und ist, wie der Rest der Innenstadt, gut erreichbar.

Ihre Wege nach Paderborn

Paderborner Altstadt mit Dom
Anreise per Bahn: Die Paderborner Innenstadt ist vom Hauptbahnhof fußläufig in etwa zehn Minuten erreichbar.

Anreise mit dem Auto:
Paderborn ist über die A33 gut zu erreichen, Parkplätze finden Sie citynah.

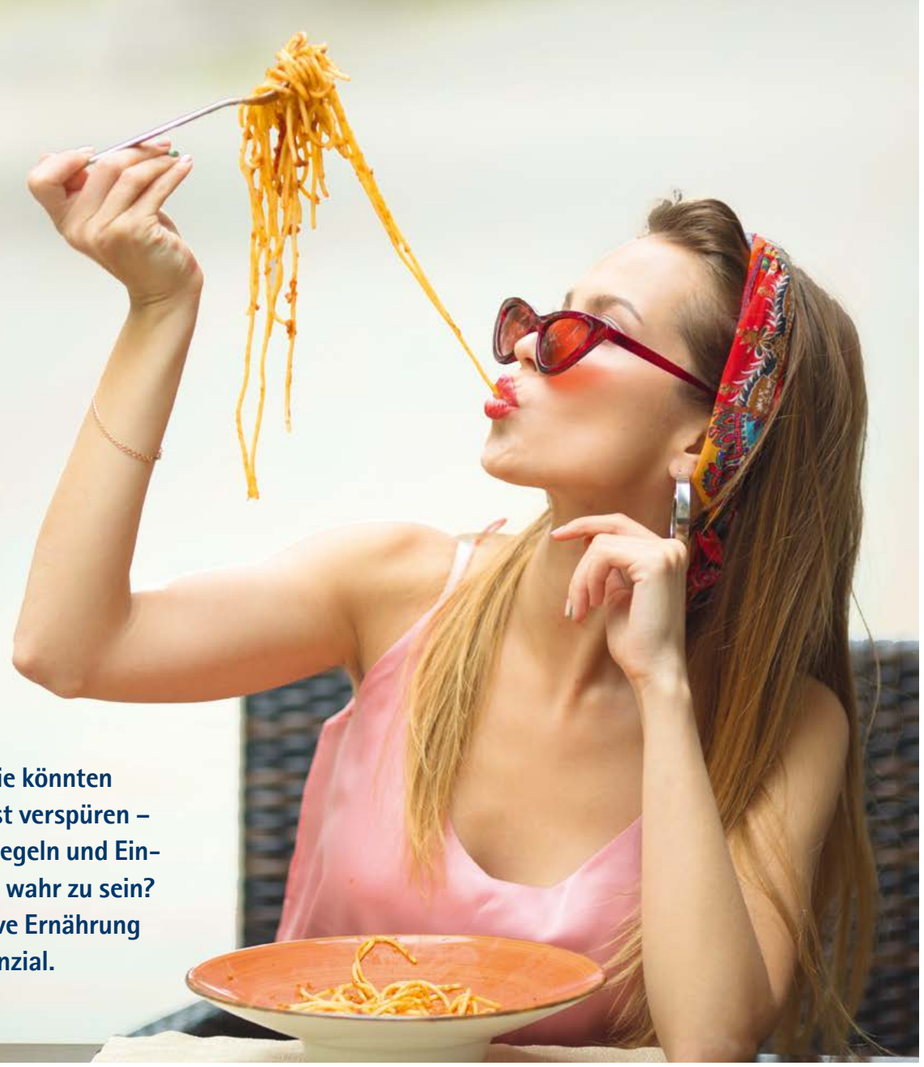
Heinz Nixdorf MuseumsForum (HNF)
Anfahrt per Bahn:
Ab dem Hauptbahnhof können Sie mit der Buslinie 11 direkt zum HNF fahren, Haltestelle: MuseumsForum.

Mit dem Auto:
HNF, Fürstenallee 7, 33102 Paderborn

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag 9:00–18:00 Uhr
Samstag und Sonntag 10.00–18.00 Uhr
Montag geschlossen
Wegen Wartungsarbeiten vom 7. bis 14. August 2023 geschlossen!

Weitere Informationen: www.hnf.de

Essen nach Bauch-gefühl



Stellen Sie sich einmal vor, Sie könnten essen, worauf Sie gerade Lust verspüren – ohne schlechtes Gewissen, Regeln und Einschränkungen. Zu schön, um wahr zu sein? Nein: Die sogenannte intuitive Ernährung hat großes Gesundheitspotenzial.

Hand aufs Herz: Wie treffen Sie eigentlich Ihre Lebensmittelauswahl? Greifen Sie einfach immer wieder zum Gewohnten? Sind Sie häufig „auf Diät", die Ihnen Vorgaben macht, oder orientieren Sie sich an vermeintlich gesunden Produkten und Ernährungsempfehlungen? Viele Menschen haben hierzulande verlernt, beim Essen auf das eigene Bauchgefühl zu achten. Wir erspüren kaum noch, was uns guttut – dabei müssten wir es eigentlich selbst am besten wissen.

Wenn Sie sich nach einem ungezwungenen Umgang mit dem Thema Ernährung sehnen, hilft Ihnen intuitives Essen, um sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen: genießen, wenn Sie Hunger haben, aufhören, wenn Sie satt sind – ohne Verbote und zu jeder Zeit.

Mit dem Körper – nicht gegen ihn

Ziel des intuitiven Essens ist eine bewusste Ernährung, die den Bedürfnissen des Körpers entspricht. Es gibt weder feste Regeln noch Verbote. Vielmehr geht es darum, wieder mit Ihrem Körper zusammenzuarbeiten und nicht – wie bei einer Diät – gegen ihn. Ihr Körper weiß instinktiv, welche Nahrungsmittel er wann braucht. Er will gesund und energiegeladen sein. Sie müssen also nicht fürchten, dass Sie mit intuitiver Ernährung nur noch Junkfood zu sich nehmen. Weil Sie alles essen können, was Ihnen wirklich schmeckt und guttut, ändert sich die Lust auf Ungesundes mit der Zeit in echten Hunger auf nährstoffreiche und natürliche Lebensmittel.

Verhaltensmuster erkennen

Um zu erkennen, wonach Ihr Körper wirklich verlangt, bedarf es etwas Übung und Geduld. Schließlich können eingefahrene Muster nicht von heute auf morgen abgelegt werden. Anfangs ist es hilfreich, das eigene Essverhalten unter die Lupe zu nehmen. Machen Sie sich bewusst, wie und warum Sie wirklich essen. Ist es vielleicht zur Gewohnheit geworden, immer zu einer bestimmten Zeit zu speisen, weil dann Ihre Mittagspause beginnt? Essen Sie häufig mehr als nötig, weil Sie gelernt haben, nichts auf dem Teller zurückzulassen? Bessern Sie mit Süßem gerne Ihre Stimmung auf? Nur wenn Sie Ihre Verhaltensmuster beim Essen kennen, können Sie sich Schritt für Schritt davon lösen.

Intuition trainieren

Um Ihre Intuition beim Essen zu trainieren, spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle. Wählen Sie eine ruhige Umgebung, planen Sie genügend Zeit ein und lassen Sie sich nicht stören – auch nicht vom Smartphone. Spüren Sie in sich hinein: Sind Sie tatsächlich körperlich hungrig? Wenn ja, auf welches Gericht oder Lebensmittel hätten Sie wirklich Lust? Wenn Sie langsam und bewusst essen, stimulieren Sie Ihre Geschmacksknospen, sodass oft schon kleinere Mengen ausreichen, um Sie zufriedenzustellen. Fragen Sie sich, ob die Speisewahl Ihnen gutgetan hat. Hinterlässt die Mahlzeit ein Wohlgefühl? Und konnten Sie schon erkennen, wann Sie satt waren? Aus biologischer Sicht braucht der Körper etwa 20 Minuten, um erste Sättigungssignale zu senden.

Mit der Zeit lernen Sie Ihren Körper immer besser kennen, sodass Ihnen die intuitive Ernährung nach und nach leichter fällt und letztendlich zur Selbstverständlichkeit wird.

Intuitiv zum Wunschgewicht?

Das Abnehmen steht bei dieser Ernährungsform nicht im Mittelpunkt. Doch eine Gewichtsreduktion passiert häufig ganz nebenbei, weil Sie lernen, die körpereigenen Hunger- und Sättigungssignale zu spüren und in Einklang zu bringen. Dadurch lassen emotionale Essanfälle nach – gute Voraussetzungen, um nicht nur Gewicht zu verlieren, sondern das Wohlfühlgewicht auch zu halten.

Wer immer Salat isst, obwohl die Lust auf Fleisch überwiegt, provoziert Hungerattacken.

Überzeugende Vorteile

- + Alle Speisen können genossen werden. Es gibt keine Verbote.
- + Mit der Zeit stellt sich ein entspanntes Verhältnis zum Essen ein.
- + Sie lernen, Ihrem Körper zu vertrauen. Er weiß, was ihm wann guttut.
- + Ihr genetisches Idealgewicht pendelt sich automatisch ein.
- + Das allgemeine Wohlbefinden steigert sich.
- + Die Konzentration auf die eigenen Bedürfnisse bewirkt Zufriedenheit.
- + Sie spüren deutlich mehr Lebensqualität.

Fotos: Adobe Stock /Alexandr, /Yakobchuk Olena; iStock /Happycity21; /Foxys_forest_manufacture

Essen in Gesellschaft macht besonders viel Freude, wenn man beherzt und ohne Zwänge zugreifen kann. Wer ein Gespür für die Bedürfnisse seines Körpers entwickelt hat, greift automatisch zu dem, was guttut.

Entspannt versichert

Als Teil der Versichertengemeinschaft der BKK_DürkoppAdler profitieren Sie von vielen Zusatzleistungen, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Sie profitieren von unserem günstigen Zusatzbeitrag, der mit 1,29 Prozent deutlich unter dem Durchschnittssatz von 1,6 Prozent liegt. Die qualifizierten Mitarbeiter:innen der BKK_DürkoppAdler unterstützen Sie persönlich, kompetent und unkompliziert, insbesondere im Krankheitsfall. Dazu erleichtert Ihnen die Onlinegeschäftsstelle am PC oder Smartphone den schnellen Kontakt und ermöglicht das einfache wie komfortable Einreichen von Unterlagen. Mit einer Vielzahl an Extras und Erstattungen erhalten Sie zudem umfangreiche Gesundheitsleistungen, die weit über den gesetzlichen Rahmen hinausgehen. So können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren, denn bei der BKK_DürkoppAdler sind Sie in allen Lebenslagen rundum gut versorgt.

KENNEN SIE SCHON ALL UNSERE ZUSATZLEISTUNGEN?

Vorsorge und Prävention

Professionelle Zahnreinigung

Wir bezuschussen die professionelle Zahnreinigung in Höhe von maximal 50 Euro pro Kalenderjahr. Reichen Sie hierfür einfach die Rechnung ein. Am schnellsten geht das mit der App der Online-Geschäftsstelle.

Präventionskurse

Zertifizierte Präventionskurse bis zu 160 Euro pro Kalenderjahr (maximal 80 Euro pro Kurs und maximal zwei Kurse pro Kalenderjahr) bei regelmäßiger Teilnahme von mindestens 80 Prozent. „Rechnung einreichen – Erstattung erhalten."

Prävention Kompakt

Alternativ zu einem wohnortnahen Präventionskurs bieten wir Ihnen pro Kalenderjahr eine kompakte Präventionsmaßnahme in einem ausgewählten Kurort in Deutschland an. Wir bezuschussen die Maßnahme mit maximal 150 bzw. 160 Euro. Der Zuschuss wird direkt bei der Buchung berücksichtigt.

Schutz- und Reiseimpfungen

Über die Standardimpfungen hinaus erstatten wir bestimmte Schutzimpfungen, wie zum Beispiel gegen FSME/Zecken, Hepatitis A und B, Typhus, Japanische Enzephalitis oder Pneumokokken, sowie die Malariaprophylaxe im Rahmen eines Impfbudgets von maximal 200 Euro pro Kalenderjahr. Reichen Sie die Rechnungen hierfür einfach ein.

Krebsvorsorge

Discovering Hands

Bei Erfüllung der Voraussetzungen erstattet die BKK_DürkoppAdler pro Kalenderjahr die Kosten in Höhe von 50 Euro für eine manuelle Tastuntersuchung zur Brustkrebsfrüherkennung.

Hautkrebs-Screening

Als Versicherte:r der BKK_DürkoppAdler können Sie bereits ab 19 Jahren ein Hautkrebs-Screening über Ihre Versichertenkarte in Anspruch nehmen, wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin unserem Versorgungsvertrag beigetreten ist. Sollte dies nicht der Fall sein, sprechen Sie uns gerne an!

Darmkrebs-Vorsorge

Als Extraleistungen bieten wir den Schnelltest auf okkultes (nicht sichtbares) Blut im Stuhl bereits ab 45 Jahren an. Unter **www.bkk-da.de → Krebsvorsorge** können Sie den Schnelltest ganz bequem online anfordern. Ein Besuch in der Hausarztpraxis ist dafür nicht nötig.

Sportmedizinische Untersuchung

Wir erstatten die Kosten für eine sportmedizinische Untersuchung und Beratung in Höhe von maximal 70 Euro pro Kalenderjahr. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung und die Durchführung durch eine:n Sportmediziner:in.

Schwangerschaft, junge Familie

250 Euro Gesundheitsbudget für Schwangere und Familien

Ihnen und Ihren Kindern steht jeweils ein Budget in Höhe von bis zu 250 Euro pro Kalenderjahr zur Verfügung. Es kann für folgende IGeL-Leistungen und Kurse genutzt werden:

- zusätzliche Untersuchungen zur medizinischen Vorsorge für Schwangere
- Geburtsvorbereitungskurse für den Partner der Schwangeren
- eine Stillberatung
- die Hebammenrufbereitschaft
- Kurse für Babys und Kleinkinder (etwa Baby- und Kleinkinderschwimmen)
- zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche (U10, U11, J2)

Kinderheldin – digitale Hebammenberatung

Ob per Chat, Telefon oder Videocall, Kinderheldin bietet Ihnen täglich von 7 bis 22 Uhr ein persönliches Gespräch mit einer erfahrenen Hebamme.

BabyCare & Hallo Baby

„BabyCare" begleitet Sie durch die Schwangerschaft – ob zu Fragen der Vorsorge, zu möglichen Schwangerschaftsrisiken oder zu Risiken aufgrund der persönlichen Lebensumstände. Das Vorsorgeprogramm für eine gesunde Schwangerschaft umfasst insbesondere ein entsprechendes Handbuch.

Das Programm „Hallo Baby" zur Senkung der Frühgeburtenrate bietet Ihnen zusätzliche Untersuchungen im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge in teilnehmenden Gynäkologiepraxen.

BKK STARKE KIDS

Dieses Gesundheitsprogramm bietet eine kostenfreie und lückenlose Vorsorge für alle Entwicklungsphasen vom Baby bis zum Teenager – seit dem 1. Januar mit der U0. Sie können sich bei allen teilnehmenden Kinderarztpraxen vor Ort für das Programm anmelden.

FamiliePlus – der Newsletter

Der FamiliePlus-Newsletter begleitet Sie und Ihren Nachwuchs regelmäßig von der 6. Schwangerschaftswoche bis zum 16. Geburtstag und gibt viele praktische Tipps für Ihre Familie.

Gesund werden

Osteopathie

Wir erstatten eine osteopathische Behandlung in Höhe von bis zu 160 Euro pro Kalenderjahr. Die Kostenerstattung erfolgt für höchstens vier Sitzungen bei maximal 40 Euro pro Sitzung. Für die Erstattung muss die Behandlung durch eine:n qualifizierte:n Leistungserbringer:in erbracht werden, und es ist eine ärztliche Bescheinigung zur Notwendigkeit der Behandlung mit der Rechnung einzureichen.

Homöopathische Behandlungen

Wir übernehmen die Kosten für homöopathische Behandlungen in vertraglichem Umfang bei Vertragsärzt:innen mit entsprechender Qualifikation. Die Kosten werden über die Versichertenkarte abgerechnet.

Facharztterminservice & medizinische Hotline

Unter **0521 557847-3198** unterstützen wir Sie montags bis freitags von 7 bis 22 Uhr bei der Vereinbarung eines Termins bei Fachärzt:innen. Rund um die Uhr steht Ihnen unsere medizinische Hotline unter derselben Nummer für medizinische und zahnmedizinische Fragen sowie zu Pflegethemen zur Verfügung.

Ihr Plus: der Bonus

Das ViDAplus Bonusprogramm

Bei unserem Bonusprogramm zählt jede Maßnahme! Insgesamt vier Bereiche stehen zur Auswahl: Aktiv_Check, Impf_Check, Vorsorge_Check und Zahn_Check. Sie entscheiden, wo Sie mitmachen möchten.

Wählen Sie den Geldbonus, erhalten Sie für jede Maßnahme 5 Euro ausgezahlt. Alternativ können Sie sich für die Erstattung von Gesundheitsleistungen entscheiden. Dann reichen Sie Rechnungen für bestimmte Gesundheitsleistungen ein, wodurch sich Ihr Bonus erhöht.

ViDAplus_kids

Selbstverständlich bieten wir auch wieder ein Bonusprogramm für Kinder an – ab 16 Jahren ist die Teilnahme am ViDAplus-Bonusprogramm für Erwachsene möglich. Beim ViDAplus_kids stehen unseren Versicherten die folgenden vier Bereiche zur Verfügung, die ebenfalls ganz individuell genutzt werden können: Aktiv_Check, Impf_Check, Vorsorge_Check und Zahn_Check. Auch hier einfach die Gesundheits- und Vorsorgeaktivitäten mit Stempel bestätigen lassen und einen Gutschein erhalten.

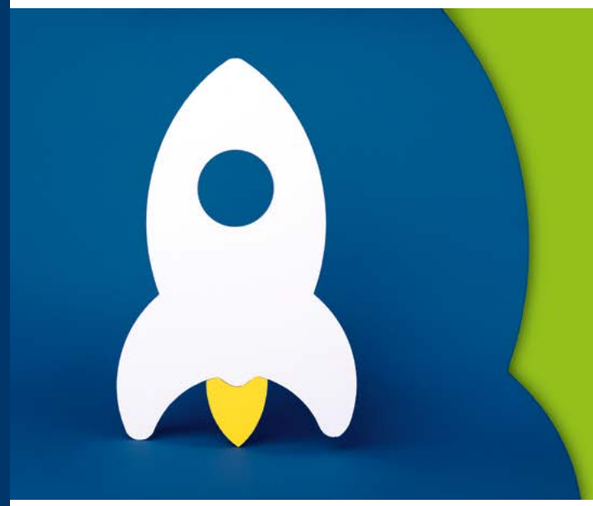
Bonus für Schwangere

Mit einem Bonus in Höhe von maximal 100 Euro belohnen wir unsere weiblichen Versicherten, die an allen empfohlenen Vor- und Nachsorgeuntersuchungen teilnehmen.

Mehr Infos

Detaillierte Informationen zu den Zusatzleistungen und Voraussetzungen finden Sie auf unserer Website **www.bkk-da.de** oder rufen Sie uns an: **0521 557847-0.**

Foto: Adobe Stock/Drobot Dean



Berufsstart 2023

Deine Ausbildung, deine Krankenkasse. Gemeinsam stark für die Zukunft!

An alle jungen Leute, die in diesem Jahr durchstarten: Wer sich selbst versichern muss, ist bei der BKK_DürkoppAdler bestens aufgehoben!

Du gehst weiter zur Schule oder beginnst ein Studium? Dann kannst du bis zum 25. Geburtstag über deine Eltern familienversichert bleiben, sofern du kein Einkommen hast, das 485 Euro übersteigt.

Selbst Mitglied werden

Beginnst du eine betriebliche Ausbildung oder nimmst an einem Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr teil, wirst du versicherungspflichtig beschäftigt und musst dich als eigenständiges Mitglied selbst versichern.

Das ist ganz einfach: Wir benötigen lediglich vor Beginn der Beschäftigung einen ausgefüllten und unterschriebenen Mitgliedsantrag. Den Antrag senden wir im Rahmen unserer Berufsstarter-Aktion 2023 allen familienversicherten Jugendlichen im Alter von 16 bis 19 Jahren unaufgefordert zu. Alternativ kann natürlich auch unser digitaler Mitgliedsantrag **www.bkk-da.de/anmeldung** genutzt werden.

Wir kümmern uns um alles

Nach Eingang deines Mitgliedsantrags kümmern wir uns um alles Weitere und bestätigen dir deine Mitgliedschaft. Weitere Informationen gibt es unter **www.bkk-da.de/azubi**

Unter der Telefonnummer **0521 557847-0** beraten wir dich auch gern persönlich!

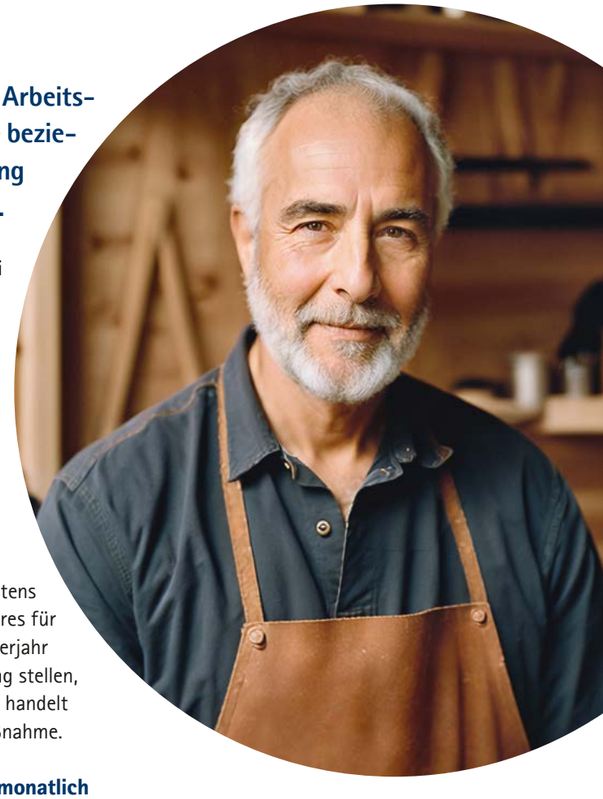
Zufrieden? 25 Euro für Ihre Empfehlung!

Nicht vergessen: Für jedes neu geworbene Mitglied, das Ihrer Empfehlung folgt, erhalten Sie als Dankeschön eine **Geldprämie im Wert von 25 Euro**. Das gilt natürlich auch für alle „Berufsstarter:innen", die sich bei der BKK_DürkoppAdler selbst versichern.

Dafür einfach die Mitgliederwerbungskarte ausfüllen, die Sie auf **www.bkk-da.de/empfehlen** herunterladen können. Schicken Sie uns die unterschriebene Karte dann entweder per Post, per E-Mail an **info@bkk-da.de** oder über unsere Online-Geschäftsstelle **www.bkk-da.de/ogs** zurück. Die Mitgliederwerbungskarte ist auch der Berufsstarter-Aktion 2023 beigefügt.

Beitragserstattung für beschäftigte Rentner:innen

Versicherungspflichtig Beschäftigte, die neben ihrem Arbeitsentgelt auch eine Rente und/oder Versorgungsbezüge beziehen, könnten Anspruch auf eine Beitragsrückerstattung haben. Wir informieren Sie über die Voraussetzungen.



Fotos: Adobe Stock/alesmunt, /jackfrog

Für die Berechnung von Beiträgen zur Krankenversicherung werden bei bestimmten Personenkreisen neben einem Arbeitsentgelt auch die Rente, Versorgungsbezüge und das Arbeitseinkommen aus selbstständiger Tätigkeit herangezogen. Unter bestimmten Voraussetzungen kann es passieren, dass Beiträge aus einem Gesamteinkommen entrichtet werden, welches oberhalb der sogenannten Beitragsbemessungsgrenze liegt. Diese deckelt die Höhe der Beiträge und liegt monatlich bei 4.837,50 Euro (2022) bzw. 4.987,50 Euro (2023).

Könnte ich betroffen sein?
Wenn Sie eine Rente und/oder einen Versorgungsbezug erhalten, sich gleichzeitig in einem versicherungspflichtigen Beschäftigungsverhältnis befinden oder Arbeitslosengeld beziehen und Ihre Gesamteinnahmen für das Jahr 2022 die Beitragsbemessungsgrenze überschritten haben, könnten Sie einen Anspruch auf Erstattung haben.

Was muss ich tun?
Reichen Sie uns einen formlosen Antrag auf Erstattung ein und fügen Sie Ihre einzelnen Gehalts- und Bezügeabrechnungen vom kompletten letzten Jahr in Kopie bei (eine Kopie der Lohnsteuerbescheinigung reicht nicht aus). Vergessen Sie bitte nicht, Ihre Bankverbindung anzugeben. Wir prüfen dann gern, ob eine Erstattung infrage kommt und wie hoch diese ausfällt.

Wann kann ich einen solchen Antrag stellen?
Eine Erstattung kann frühestens zu Beginn eines Kalenderjahres für das vorangegangene Kalenderjahr erfolgen. Ob Sie einen Antrag stellen, bleibt Ihnen überlassen – es handelt sich um eine freiwillige Maßnahme.

Meine Einnahmen liegen monatlich nicht über 4.837,50 Euro (2022) bzw. 4.987,50 Euro (2023). Muss ich trotzdem etwas tun?
Nein, dann müssen Sie nichts tun. Es ändert sich dann nichts an Ihrer Beitragsabführung.

Ich bin freiwillig versichert/Ich bin im Rahmen der Krankenversicherung der Rentner (KVdR) versichert. Könnte ich auch betroffen sein?
Nein, für beide Versichertengruppen werden die Beiträge direkt auf die Beitragsbemessungsgrenze gekürzt, sodass es grundsätzlich nicht zu Überzahlungen kommt.

Ich habe noch weitere Fragen zu diesem Thema

Für Rückfragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gern zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach an unter **0521 557847-79** oder schreiben Sie uns per Mail an **info@bkk-da.de** oder über unsere Online-Geschäftsstelle.

Der Medizinische Dienst

Der Medizinische Dienst (MD) ist der sozialmedizinische Beratungs- und Begutachtungsdienst für die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung. Er stellt sicher, dass die Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung nach objektiven medizinischen Kriterien allen Versicherten zu gleichen Bedingungen zugutekommen.

Zu den Aufgaben des Medizinischen Dienstes als unabhängiger Stelle im Gesundheitswesen zählen vor allem beratende und prüfende Tätigkeiten der Gutachter:innen. Hierzu zählen u. a. die Pflegebegutachtung, die Beurteilung einer Arbeitsunfähigkeit oder des Erfolges einer Reha-Maßnahme. Ziel des MD ist es, die Versicherten zu unterstützen und dafür zu sorgen, dass sie alle Leistungen bekommen, die ihnen zustehen.

Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten des Medizinischen Dienstes: www.medizinischerdienst.de

Möglichkeiten der Beschwerde

Sie sind mit dem Ergebnis des Medizinischen Dienstes nicht einverstanden? Dann können Sie Beschwerde einlegen. Hierfür haben Sie zwei Möglichkeiten:

BESCHWERDESTELLE MEDIZINISCHER DIENST
Sie wenden sich direkt an den MD. Seine Beschwerdestelle nimmt Ihr Anliegen entgegen und bearbeitet es unmittelbar.

UNABHÄNGIGE OMBUDSPERSON DES MD
Sie wenden sich vertraulich an die sogenannte Ombudsperson des Medizinischen Dienstes – eine unabhängige Instanz, die Ihr Anliegen mit hoher Fachkompetenz prüft und zwischen Ihnen und dem MD vermittelt. Sie kann Ihr Problem gegenüber dem MD sachgerecht schildern und korrekt benennen. Zudem hilft Ihnen die Ombudsperson dabei, die für Nichtmediziner:innen häufig schwer verständlichen Gutachten, Antworten und Ergebnisse des MD richtig zu beurteilen.

Durch die Ombudsperson sollen die Transparenz und die Unabhängigkeit der Medizinischen Dienste sowie die Patient:innenrechte und die Rechte pflegebedürftiger Personen weiter gestärkt werden.

Unter folgendem Link finden Sie Ihre Ombudsperson: www.medizinischerdienst.de/medizinischerdienst/ombudspersonen/

Wichtig

Widersprüche gegen erstellte medizinische Gutachten, nachfolgende Leistungsbescheide und Fragen zu rechtlichen Grundlagen richten Sie bitte weiterhin an die Kranken- oder Pflegekasse.

Veröffentlichung

Gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV sind jährlich die Vergütungen einschließlich der Nebenleistungen sowie die wesentlichen Versorgungsregelungen der Vorstände der Krankenkassen und ihrer Verbände zu veröffentlichen.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2022

einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge)

		Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
Bezeichnung der BKK/des Verbandes	Funktion*	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 Betrag	*gezahlter Betrag*	*jährlich aufzuwendender Betrag*	*jährlich aufzuwendender Betrag*	*geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung****	*jährlich aufzuwendender Betrag*	*Höhe/Laufzeit*	*Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung*	
BKK_ Dürkopp-Adler	Vorständin	115.000,00 €	16.875,00 €	7.912,50 €	—	6.012,00 €	99,45 €	—	Weiterbeschäftigung für max. 7 Monate bei Fortzahlung der Bezüge	145.898,95 €
BKK Landesverband NORDWEST	Vorstand	187.575,00 €	—	10.000,00 €	—	2.874,72 €	—	—	1. Beendigung durch außerordentliche Kündigung, 2.+3. Autom. Beendigung mit Ablauf des 3. folg. Kalendermonats	200.449,72 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000,00 €	—	49.166,00 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.166,00 €
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000,00 €	—	71.807,00 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.807,00 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsmitglied	250.000,00 €	—	30.118,00 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.118,00 €

* Vorstand/Vorständin, Vorstandsvorsitzende:r, Mitglied des Vorstands
** tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)
*** bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Fotos: iStock/SeventyFour, Adobe Stock/pressmaster

Kinder, Kinder

Das große Gähnen

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

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

Hilf dem Osterhasen und finde die 21 Ostereier!

Abbildungen: Shutterstock/Star Stock, iStock/MicrovOne

Anzeige

Rätseln und gewinnen

Im Wert von je 22 Euro

Foto: Ludwig Verlag

3 x das Buch „Medizin verändern" von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer zu gewinnen

Sein neuestes Buch ist gleichzeitig auch sein persönlichstes: Dietrich Grönemeyer, einer der renommiertesten Ärzte Deutschlands und zugleich Visionär und Wissenschaftler, beschreibt anhand bewegender Erlebnisse und Erfahrungen, was sein Verständnis als Arzt geprägt hat – und was zu tun ist, damit wir als Gesellschaft zu guter Gesundheit finden. Wir müssen weg von menschenfernen Organisationen und dem Diktat durch Finanzen und Verwaltung und hin zu einer Medizin, der die Menschen vertrauen, davon ist der Autor überzeugt. Grönemeyer durchleuchtet in seinem Buch das gesamte Gesundheitswesen und zeigt praktische Lösungen einer Reorganisation auf. Mehr Infos: www.ludwig-verlag.de

Rufen Sie bis zum 23.4.2023 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-5 an.
Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 Cent aus allen deutschen Netzen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Ludwig Verlag, München, kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz".

Utensil beim Wasserski		Königin von Belgien †		Ausruf der Freude, des Jubels		modisch und chic gekleidet			durch (lat.)	Zufluss der Lahn		Namensteil ital. Kirchen		klösterl. Gemeinschaft
Schmuckkästchen		Stadt bei Düsseldorf			2	Laubbaum			Scherzname für den Friseur	Wagenladung		Hochgebirgstier	5	wüst und leer
									anvisieren					
			8	in dieser Gegend						13				
				Paarungszeit b. Wild										
Figur bei Melville							15	Hering nach dem Laichen			1		Edition (Abk.)	
architekt. Begriff													Mittelmeerteil	
					deshalb, darum				9		Mann (englisch)			europäisches Meer
					Seevogel						Einfall			
Männersingstimme		Einheit des Lichtstroms						nicht laut					staudige Heilpflanze	
		Staat der USA		6				großer Krach, Lärm						
Klavier						italienisch: drei				frz. Maler †				
nordamer. Währungscode						Gebiet				Autoabgasreiniger (Kurzwort)			12	
	3		Spaß, Ulk				Lachsforelle					Text auf ein. PC-Taste		4
			Windrichtung (Abk.)				häufig					dt. Pianistin † (Elly)		
amerikan. Schauspieler („Dirty Harry")					10				Held von Troja		11			
									chem. Z. für Nickel					
bibl. Monogramm				französisch: Kind			7				unbestimmter Artikel			14
Spaßmacher														
					Hülle oder Futteral für Brillen					Hohlraum im Körpergewebe				

© www.vonBerg.de

Lösung:

1	2	3	4		5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15

BKK_DÜRKOPP ADLER

Für SIE. Für EUCH. Für DICH.

SIE SIND MIT UNS ZUFRIEDEN?

Dann empfehlen Sie uns weiter!

Jetzt 25 € Prämie sichern

BKK_DürkoppAdler I Stieghorster Str. 66 I 33605 Bielefeld
info@bkk-da.de I 0521 557847-0 I www.bkk-da.de

www.bkk-da.de/empfehlen