

# GESUNDHEIT

Das Magazin der BKK ZF & Partner · Sommer 2024

Online-Filiale und  
digitales Postfach

Unsere Messe-  
veranstaltungen



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit







# Liebe Leserinnen und Leser der GESUNDHEIT,

reichlich Kritik und wenig Lob gibt es für die von Gesundheitsminister Karl Lauterbach seit eineinhalb Jahren geplante Klinikreform; es geht um viel Geld und vor allem um Kompetenzen. Mit der Krankenhausreform soll die Behandlungsqualität gesteigert, die flächendeckende Versorgung gesichert sowie die ambulante Versorgung entökonomisiert und entbürokratisiert werden.

Die Ziele der Reform in Stichworten:

- Krankenhäusern den ökonomischen Druck nehmen
- Zusatzausgaben für kostspielige Aufgaben decken
- bedarfsnotwendige Krankenhäuser im ländlichen Raum unterstützen
- Qualität der Versorgung verbessern
- Planungsmöglichkeiten der Länder verbessern
- wohnortnahe Grundversorgung sichern

Vertreterinnen und Vertreter der kommunalen Spitzenverbände sowie Verbandsspitzen aus dem Gesundheitssystem waren sich im Frühjahr einig, dass Klinikschließungen vermieden werden sollen und flächendeckend eine hochwertige Versorgung auch in ländlichen Regionen sicherzustellen sei.

Dazu versprach Lauterbach den Ländern nicht nur kurzfristige Liquiditätshilfen, sondern auch einen 50 Mrd. Euro umfassenden Transformationsfonds für die anstehende Krankenhausreform. Der Wermutstropfen: Die Hälfte, also 25 Mrd. Euro, sollen die Krankenkassen, d. h. ihre Beitragszahler, finanzieren. Fazit: Dauer und Ausgang des Verfahrens ist ungewiss – mit Gewissheit werden die Kosten steigen.

## Neues aus der BKK ZF & Partner

Wie wichtig Veranstaltungen vor Ort sind, erfuhren wir wieder einmal auf den verschiedensten **Messen und Veranstaltungen im Frühjahr**. Die großartige Resonanz bestätigt, dass der Austausch mit Menschen in der direkten Begegnung – sei es zu aktuellen oder zukünftigen Themen wie der Berufsausbildung – unentbehrlich ist.

Noch ist Sommer, doch schon im Herbst starten unsere **neuen Gesundheitskurse** – online und in Präsenz vor Ort; die Seiten 8 bis 9 informieren dazu. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen auf den Seiten 6 bis 7 die **Trainerinnen und Trainer** vor, die hinter den Konzepten stehen.

Wie wichtig es ist, bei der **richtigen Krankenkasse versichert** zu sein, zeigt das Beispiel von Dominik Müller. Als Einzelfallentscheidung erhielt er nach einer Amputation eine Hightech-Hand. Lesen Sie das Portait auf den Seiten 14 und 15.

Als Sommerthema möchten wir zudem auf die Wichtigkeit des **Sonnenschutzes** auf den Seiten 20 bis 21 hinweisen. Jährlich steigen die Fälle von Hautkrebs, was die Notwendigkeit unterstreicht, sich wirksam vor UV-Strahlung zu schützen. Wir bieten Ihnen eine Formel, wie Sie Sonnenbrand vorbeugen und Ihre Haut gesund halten können, während Sie die sommerlichen Tage genießen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen schönen Sommer.

Ihr Ralf Hirmke  
Vorstand der BKK ZF & Partner



- 4 – 5 **Vor Ort:** Unsere Veranstaltungen im Frühjahr 2024
- 6 – 7 **Fitness:** Vorstellung unserer Trainer
- 8 – 9 **Fitness:** Präsenz- und Online-Kursangebote im Herbst 2024
- 11 **Digital:** Online-Filiale und digitales Postfach
- 12 **Leistungen:** Apps, die die Krankasse bezahlt
- 13 **Aktionen:**
  - Clown-Visite
  - Wir wollen Mobbingfrei
  - Information
- 14 – 15 **Portrait:** Leben nach einer Handamputation
- 16 **Aktion:** Gesundheitswoche bei ZOLLERN
- 18 – 19 **Ernährung:** 3 Strategien zur gesünderen Ernährung am Arbeitsplatz
- 20 – 21 **Gesundheit:** Nie wieder Sonnenbrand
- 22 **Kurz & knapp:**
  - Die Wahrheit hinter Abnehm-Mythen
  - Amalgamverbot ab 2025
- 23 **Aktion:** Mitglieder werben Mitglieder



## Impressum

**Herausgeber:** BKK ZF & Partner: Otto-Lilienthal-Str. 10, 88046 Friedrichshafen, Tel. 07541 3908-0, E-Mail: marketing@bkk-zf-partner.de / www.bkk-zf-partner.de.; **Redaktion:** Stefan Butz (V.i. S. d. P.); **Fotoquellen:** siehe einzelne Seite, istockphoto.com; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, info@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting, Tel. 08671 5065-10; **Projektidée:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Tel. 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** 4 x jährlich; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; **Anzeigen:** Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



# Zurück im Rampenlicht!

## Passauer Frühlingsausstellung war ein voller Erfolg!

Nach einer langen Pause der Messe strömten die Besucher von Freitag, 08. bis Sonntag, 10. März wieder zahlreich in die Dreiländerhalle.

Bereits am Freitag kamen viele Besucher zu uns und auch an den folgenden Messetagen war der Andrang groß. Wir führten viele interessante und gute Gespräche über vielfältige Gesundheitsthemen und freuten uns über rund 500 Teilnehmer an unserem Gewinnspiel. Unsere „Ape“ war das Highlight an unserem Stand und zog die Aufmerksamkeit vieler Besucher auf sich, was zu einem stets belebten Stand führte. Schon heute freuen wir uns auf die nächste Passauer Frühlingsausstellung.



Frank Sarembe: Wir haben die Messe gerockt!

## 75 Jahre IBO – wir waren dabei

Die IBO, eine Messe mit jahrzehntelanger Tradition am Bodensee, feierte ihr 75-jähriges Jubiläum und wir waren ein Teil dieses besonderen Ereignisses.

An jedem Messtagen herrschte reges Treiben und wir konnten mit unserem Charisma und unseren Aktionen zahlreiche Messebesucher an unseren Stand locken. Wir sind sehr stolz, bei dieser traditionsreichen Veranstaltung dabei gewesen zu sein.



Links vom Fahrzeug: Sandra Tegass und Yvonne Hessler (stehend), Sonja Lindemuth  
Rechts vom Fahrzeug: Chiara Cimenti und Katharina Trompa (beide Auszubildende 1. Lehrjahr)



## Ausbildungsmessen mit vielen potenziellen Bewerbern

Im Februar, März und April fanden in Ravensburg, Friedrichshafen, Passau, Schwäbisch Gmünd, Koblenz, Meckenbeuren und Kressbronn einige Ausbildungsmessen statt, die jeweils viele Besucher anzogen und einen informativen Einblick in die Welt der beruflichen Ausbildung boten.

Die Ausbildungsmessen lockten Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Schulen sowie deren Eltern in großer Zahl an. Unser Ausbildungsleiter Adrian Vögtle sowie unsere Auszubildenden präsentierten die Berufe, die die BKK ZF & Partner anbietet wie Sozialversicherungsfachangestellte/r und Kaufleute im Gesundheitswesen und standen den Besuchern für Fragen und Beratungsgespräche zur Verfügung.

### Besonders beliebt war unser Reaktion-Battle-Spiel an unserem Stand

Die positiven Rückmeldungen der Besucher bestätigen den Wert dieser Ausbildungsmessen als wichtige Informationsplattformen für die berufliche Orientierung. Sie bieten nicht nur Inspiration für die Zukunft, sondern fördern auch den Austausch zwischen Unternehmen und potenziellen Auszubildenden.

**Wir danken allen Beteiligten für ihr Engagement und freuen uns auf weitere erfolgreiche Ausbildungsmessen in Zukunft.**



## Erfahren Sie mehr über unsere Ausbildungsberufe!

Bei der Ferienaktion „wissen was geht“ am 30.08.2024 von 10:00 bis 12:30 Uhr präsentieren unsere Auszubildenden mit großem Engagement die BKK ZF & Partner sowie verschiedene Ausbildungsberufe. Sie informieren die interessierten Schüler und Schülerinnen über die vielfältigen Möglichkeiten einer Ausbildung bei uns und beantworten Fragen zu den Berufsbildern.

### Jetzt anmelden und dabei sein

[www.wissen-was-geht.de/event/bkk-zf-partner](http://www.wissen-was-geht.de/event/bkk-zf-partner)

- Berufe- und Ausbildungsmesse Meckenbeuren 14.09.2024
- Berufemarkt Brandenburg 28.09.2024



**wissen  
was geht!**



**Starte deine Ausbildung in 2025 bei uns und werde Teil unserer Crew – siehe dazu Seite 10.**

**Wir freuen uns auf DICH!**

# Vorstellung unserer Trainer

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen das Trainer-Team unserer Gesundheitskurse vor. Erfahren Sie mehr über ihre Qualifikationen und Fachkenntnisse, die darauf ausgerichtet sind, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu unterstützen.



## Janine Lorenz

„Hallo, mein Name ist Janine! Nachdem ich meine Ausbildung zur staatlich geprüften Gymnastiklehrerin abgeschlossen habe, spezialisierte ich mich auf Frauen-, Mama- und Schwangeren-Fitness. Seit 13 Jahren arbeite ich in diesem Bereich hauptberuflich. Besonders fasziniert mich die Arbeit mit dem Beckenboden, der Rückbildung und der Rektusdiastase.“

**Kursangebot: Beckenboden-Workout online**



## Tillmann Walter

„In meiner Freizeit findet man mich beim Fußballspielen, im Judo sowie in Yoga- und Pilates-Kursen zum sportlichen Ausgleich. Im Grunde mag ich fast jeden Sport – egal ob mit Ball, im Fitnessstudio oder im Kursraum. In meiner Freizeit interessiere ich mich außerdem für Kunstausstellungen und Second-Hand-Mode.“

**Kursangebote: Ganzkörpertraining sowie Bauch & Rücken**



v. l. n. r.: Laura Kammerer, Lisa Striebig, Roxana Flintrop

## Laura Kammerer

„Ich heiße Laura und bin im **Team der Betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention bei der BKK ZF & Partner**. Mit viel Begeisterung unterrichte ich **Faszien-, Funktionelles und Core-Training**. Am liebsten trainiere ich mit dem eigenen Körpergewicht, wobei ich besonders auf die Qualität der Übungsausführung achte.

In meiner Freizeit besteige ich am liebsten die Gipfel der Berge, egal ob nah oder fern. Meine Leidenschaft zur Natur kann ich hier voll ausleben.“

## Lisa Striebig

„Ich heiße Lisa und bin **bei der BKK ZF & Partner im Team Prävention & Gesundheitsförderung**. Neben Vorträgen und Seminaren zu verschiedenen Gesundheitsthemen, biete ich den Kurs **Strength Training** an. Der gesamte Körper wird hier mit abwechslungsreichen Übungen gekräftigt. In meiner Freizeit findet ihr mich auf dem Rad, beim Laufen oder im Schwimmbad.“

## Roxana Flintrop

„Ich heiße Roxy und bin **Team der Betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention bei der BKK ZF & Partner**. Bisher leite ich die **Ganzkörpertrainings** in unserer BKK-eigenen Halle und im ehemaligen Fitnessstudio der ZF Friedrichshafen. Mir ist Abwechslung und Vielfalt in meinem eigenen Training wichtig und bringe das auch in meine Kurse mit ein. In der Freizeit probiere ich öfters verschiedene Sportarten und -kurse aus, bin beim Wandern, auf Reisen oder fahre Motorrad.“



Auf den nächsten beiden Seiten finden Sie den neuen Kursplan. Nutzen Sie gleich die Gelegenheit, Ihre Fitness zu steigern, und melden Sie sich an!



## Meike Krebs

- „ Hey, mein Name ist Meike – habt ihr Bock auf ein **Lauftraining** mit mir? Nach meinem Studium der Sportwissenschaft habe ich Triathlon gemacht und bin auch unter anderem beim Ironman auf Hawaii gestartet. Ich liebe es, in der Natur Sport zu treiben, lasst uns diese Eigenschaft teilen und gemeinsam neue Lauftechniken lernen.“



## Irina Weiss

- „ Hallo, ich bin Irina. Ich unterrichte seit 2018 mit viel Freude **Hatha Yoga** für die BKK ZF& Partner in Präsenz und Online-Kursen. Meine Schwerpunkte sind Körperwahrnehmung und Entspannung. Das individuelle Anpassen von Yoga-Übungen ist mir wichtig. Im Rahmen der Schnupperangebote biete ich folgende Themen an: Online-Waldbaden, Entspannung lernen, Resilienz stärken. In meiner Freizeit bin ich entweder im Wald unterwegs, schwimme, lerne Koreanisch oder probiere in der Küche leckere Rezepte aus aller Welt für Familie und Freunde aus.“



## Gerold Gerber

- „ Mein Name ist Gerold Gerber. Qigong und Taijiquan praktiziere ich seit über 20 Jahren. Seit 2014 bin ich Qigong-Lehrer gemäß den Ausbildungsleitlinien der Bundesvereinigung Taijiquan und Qigong e. V.. Qigong fasziniert mich, da es in einzigartiger Weise Aspekte der Gesundheit, Kampfkunst, Meditation und Philosophie verbindet. Als Lehrer folge ich keiner bestimmten Schule oder Richtung, sondern bemühe mich um Beachtung und Weitergabe der von allen anerkannten Grundlagen. Dabei lege ich Wert auf die richtige Mischung aus Genauigkeit und Freude am Spiel. Mein **Qigong-Angebot** umfasst Kurse und **Seminare in Präsenz und Online** – seit 2019 auch für die BKK ZF & Partner. In meiner Freizeit befasse ich mich gerne mit Reisen, Geschichte, Sport, Musik und Eseln.“

# Fit mit unseren Präsenz- und Online-Gesundheitskursen

## Wählen Sie zwischen 2 Varianten:

### 1 Live-Online-Kurse

#### über Zoom

> Kursplan: hellblau

Sie trainieren online zu einer festen Zeit in einer Gruppe und erhalten von den Trainern in einer Live-Session eine Rückmeldung zu Ihrer Übungsausführung.

### 2 Präsenz-Kurse

• in Friedrichshafen, Otto-Lilienthal-Str. 10, Multifunktionshalle

> Kursplan: weiß

• in Friedrichshafen, ZF Werk I

> Kursplan: gelb

Sie trainieren vor Ort zu einer festen Zeit in einer Gruppe und erhalten von den Trainern direkt eine Rückmeldung zu Ihrer Übungsausführung.

## Teilnahmebedingungen

Wir übernehmen für qualifizierte Gesundheitskurse in der Nähe Ihres Wohnorts 100 % der Kosten – bis 200 €.

Pro Kalenderjahr können entweder 2 Gesundheitskurse oder eine Gesundheitsreise von uns bezuschusst werden.

### Unsere Versicherten erhalten zunächst keine Rechnung

Bei einer Kursteilnahme von weniger als 80 % müssen wir Ihnen die Kursgebühr vollständig in Rechnung stellen. Wenn wir für Sie in diesem Kalenderjahr bereits einen Gesundheitskurs oder eine Gesundheitsreise übernommen haben, dann verringert sich oder entfällt unsere Kostenübernahme.





**Fitness**

# Kursprogramm Herbst 2024

– gleich anmelden –

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>Rückengymnastik</b> 17.09. 09:00–10:00 Uhr Meike Krebs	<b>Strength-Training</b> 18.09. 12:00–12:45 Uhr Roxana Flintrop	<b>Strength-Training</b> 17.10. 12:00–12:45 Uhr Lisa Striebig	<b>Faszien-Training</b> 18.10. 07:30–08:15 Uhr Laura Kammerer
	<b>Sturzprophylaxe</b> 17.09. 10:15–11:15 Uhr Meike Krebs	<b>Strength-Training</b> 18.09. 16:30–17:15 Uhr Roxana Flintrop	<b>Ganzkörperkräftigung</b> 17.10. 16:15–17:00 Uhr Laura Kammerer	<b>Beckenboden</b> 20.09. 09:00–10:00 Uhr Janine Lorenz
	<b>Slow Jogging</b> 17.09. 11:30–12:30 Uhr Meike Krebs	<b>Beckenboden</b> 18.09. 17:30–18:30 Uhr Janine Lorenz	<b>Core-Training – eine Kräftigung</b> 17.10. 17:00–17:45 Uhr Laura Kammerer	
<b>Hatha Yoga</b> 16.09. 17:30–19:00 Uhr Irina Weiss	<b>Hatha Yoga</b> 17.09. 17:30–19:00 Uhr Irina Weiss	<b>Rücken &amp; Bauch spezial</b> 18.09. 17:30–18:30 Uhr Tillmann Walter	<b>Ganzkörpertraining</b> 19.09. 17:30–18:30 Uhr Tillmann Walter	
		<b>Qigong</b> 18.09. 20:00–21:00 Uhr Gerold Gerber		

**Legende:**

- Live-Online-Kurs
- Präsenz-Kurs vor Ort
- Präsenz-Kurs vor Ort



## Koch-Events in Präsenz – jeweils 17:00 – 20:00 Uhr

- **17.09. – Resteverwertung**  
Köstliche Gerichte aus übriggebliebenen Zutaten
- **05.11. – Backofen-Rezepte**  
Minimaler Aufwand mit maximaler Geschmacksvielfalt
- **03.12. – Bewusst backen ...**  
... für die Weihnachtszeit

## Wie können Sie sich anmelden?

Die Anmeldung können Sie über die Online-Filiale oder BKK Service App unter „Anträge und Dokumente“ → „Anmeldung zum Gesundheitskurs“ vornehmen.

Alternativ können Sie das Anmeldeformular bei Yasmin Bucco anfordern.

- per Telefon: 07541 3908-1022 von 8:00 bis 12:30 Uhr
- per E-Mail: [gesundheitsmanagement@bkk-zf-partner.de](mailto:gesundheitsmanagement@bkk-zf-partner.de)

## Sie wissen nicht, welcher der richtige Kurs für Sie ist? Wir beraten Sie gern!

Ausführliche Infos zu den Kursen mit genauen Beschreibungen, Kursterminen und Kosten finden Sie unter:

[www.bkk-zf-partner.de/gesundheitskurse](http://www.bkk-zf-partner.de/gesundheitskurse)



# WERDE TEIL UNSERER CREW SOZIALVERSICHERUNGS- FACHANGESTELLTER

(m/w/d)



Attraktive  
tarifgebundene  
Ausbildungsvergütung  
+ Sonderzahlungen



Gleitende Arbeitszeit mit  
37,5 Stunden / Woche



Systemrelevanter  
Arbeitsplatz im  
Gesundheitswesen



Mitarbeiter-  
Rabatte, Fitness-  
Zuschuss & mehr



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit



**JETZT BEWERBEN**

[bkk-zf-partner.de/karriere](https://bkk-zf-partner.de/karriere)



# Online-Filiale und digitales Postfach

BKK digital

Machen Sie Schluss mit zeitaufwändigem Krankenkassen-Papierkram: Nutzen Sie die praktischen digitalen Funktionen Ihrer Online-Filiale und Service-App. Damit erledigen Sie Ihre Anliegen ganz bequem zu Hause – und machen Ihren Alltag ein bisschen einfacher.

## Registrieren und anmelden

Um die Vorteile Ihrer Online-Services zu nutzen, ist eine einmalige Registrierung erforderlich. Diese erfolgt in mehreren Schritten, um die Sicherheit Ihrer Daten zu gewährleisten.

## So einfach geht's:

### 1. Zugangscode anfordern

Laden Sie die App BKK ZF SERVICE im App Store / Google Play Store (siehe unten) herunter und starten Sie die Registrierung. Geben Sie Ihre Daten ein und fordern Sie Ihren persönlichen Zugangscode an. Diesen erhalten Sie von uns per Post.



### 2. Account freischalten

Geben Sie Ihre Versichertennummer (diese finden Sie auf Ihrer Versichertenkarte) und das Passwort im LoginBereich der App ein. Sie können dann die Online-Filiale und die App mit diesen Zugangsdaten nutzen.



**Nicht vergessen: Der Nutzung des elektronischen Postfachs zustimmen, damit Sie zukünftig die GESUNDHEIT online über das Postfach Ihrer Online-Filiale empfangen und lesen können.**

Sie können sich jetzt einloggen und alle Funktionen nutzen. Damit Sie an jedem Ort, zu jeder Zeit mit uns kommunizieren können, nutzen Sie zusätzlich zur Service-App die Online-Filiale Ihrer BKK ZF & Partner. Familienangehörige (ab 18 Jahre) müssen sich selbst registrieren.

## Papier raus – digital rein

Sie wollen der Umwelt etwas Gutes tun und auf die Papierversion unserer GESUNDHEIT verzichten? Dann empfangen Sie diese doch künftig online über das Postfach Ihrer Online-Filiale & Service-App.

Sie sind noch kein Nutzer der Online-Filiale? Dann registrieren sie sich unter [www.bkk-zf-partner.de/online-filiale](http://www.bkk-zf-partner.de/online-filiale)



# Apps, die wir bezahlen

Ihre Chance,  
sich mehr zu bewegen



## Bewegungs-App AIMO

Ein KI-gestützter Coach sorgt für maßgeschneiderte Unterstützung, indem der Bewegungsapparat des Nutzers gescannt wird, um auf Ausweichbewegungen zu reagieren und entsprechende Trainingsempfehlungen zu geben. Mit der App ist Flexibilität beim Trainingsort und der -zeit gegeben. Durch Expertentipps und perso-

nalisierte Pläne setzen Sie sich Ziele und können durch die integrierte Fortschrittsverfolgung Ihre eigene nachhaltige Bewegungsroutine entwickeln. Zur Kostenbeteiligung durch uns müssen Sie 360 Trainingsminuten erreichen, können die App aber bis zu einem Jahr weiter kostenlos nutzen.



## 7Mind – bewusster und entspannter leben

Mit der App 7Mind haben Sie jetzt die Möglichkeit, zertifizierte Präventionskurse zeitunabhängig und flexibel zu absolvieren. Die App zeichnet sich durch hohe wissenschaftliche Qualität ihrer Inhalte aus.

### Entscheiden Sie sich zwischen 4 Kursen:

- Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement
- Erholsamer Schlaf
- Progressive Muskelrelaxation
- Resilienz im Umgang mit Stress

Jede Woche wird ein neues Modul freigeschaltet. Selbstverständlich können Sie in der Zwischenzeit alle anderen Inhalte der Bibliothek nutzen. Hier finden Sie angeleitete Meditationen, Gedankenreisen, Klänge, Schlafgeschichten und Entspannungsübungen. Nach dem Absolvieren des Kurses erhalten Sie von uns die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen zurückerstattet. Hierfür erhalten Sie von 7Mind im Anschluss an den Kurs eine Bescheinigung, die Sie bei uns einreichen können.



## Investieren Sie in Ihre Gesundheit – Sie zeitlich, wir finanziell

1. Präventionsangebot buchen (nach §20 zertifiziert)
2. Teilnahmebescheinigung einreichen
3. Kostenerstattung erhalten
4. Sie erhalten für die erfolgreiche Teilnahme zusätzlich 10 € im Rahmen unseres Bonusprogramms

Weitere Infos unter [gesundheitsmanagement@bkk-zf-partner.de](mailto:gesundheitsmanagement@bkk-zf-partner.de)  
oder bei Fragen gern auch telefonisch unter 07541 3908-1022.



# Clown-Visite im Königin Paulinenstift

Künstlerinnen und Künstler der ROTE NASEN bringen Leichtigkeit in den Pflegealltag.

Ein neues Kapitel in unserer langjährigen Zusammenarbeit mit den ROTE NASEN Clowns beginnt! Seit 6 Jahren unterstützen wir gemeinsam mit der BKK MTU und der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER die wundervollen Projekte der ROTE NASEN Clowns in Friedrichshafen. Aber das ist noch nicht alles!

Seit Anfang des Jahres besuchen die Clowns nun auch das Königin Paulinenstift der Evangelischen Heimstiftung GmbH und zaubern dort genauso viel Freude wie in anderen Einrichtungen. Wir hatten die Ehre, Kleo und Fridolin, zwei der herzlichen Clowns, einen Tag lang bei ihrer

Arbeit zu begleiten. Ihr Lachen und ihre positive Energie füllten die Flure des Seniorenheims und verbreiteten Liebe und gute Laune.

Humor ist ein Geschenk, das wir allen schenken können, besonders denjenigen, die ihn am meisten brauchen. Die Clown-Visiten der ROTE NASEN sind nicht nur kurzweilige Ablenkungen, sondern bedeuten echte Unterstützung und Prävention im Pflegealltag. Erfahrt mehr über die wertvolle Arbeit der ROTE NASEN Clowns bei Pflegebedürftigen unter:

[www.rotenasen.de/clownvisiten/bei-senioren/als-praeventionsleistung/](http://www.rotenasen.de/clownvisiten/bei-senioren/als-praeventionsleistung/)



Aktionen

## WIR WOLLEN MOBBINGFREI

Gemeinsam mit 19 weiteren Betriebskrankenkassen unterstützen wir das Projekt „Tom Lehel's WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!“.

Es war ein besonderer Tag in der Friedrich-Rückert-Grundschule in Schweinfurt, als Kika-TV-Star Tom Lehel zu Besuch war. Er brachte nicht nur Musik und Spaß mit, sondern sensibilisierte die Kinder der 3. und 4. Klassen spielerisch für das Thema Mobbing und Cybermobbing.

Wir glauben fest daran, dass jeder Schüler das Recht hat, in einem Umfeld ohne Gewalt aufzuwachsen. Daher freuen wir uns, Lehel und sein Präventionsprogramm zu unterstützen. Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, Mobbing an Schulen zu bekämpfen und Kindern eine sichere und respektvolle Umgebung zu bieten. Danke, Tom Lehel, für deine wertvolle Arbeit! „Tom Lehel's WIR WOLLEN MOBBING-FREI!!“ ist das erste evidenzbasierte, umfassende Anti-Mobbing-Präventionsprogramm für Grundschulen in Deutschland.

Mehr dazu: [www.wirwollenmobbingfrei.com](http://www.wirwollenmobbingfrei.com)



## Gut zu wissen:

**BKK ZF & Partner verzichtet ab dem 01.04.2024 auf die Genehmigung bei Reha-Sport und Funktionstraining**

Knapp 2.000 unserer Versicherten haben im Jahre 2023 Reha-Sport und Funktionstraining beantragt. Seit 01.04.2024 verzichten wir auf die Genehmigung für Erst- und Verlängerungsanträge bei Reha-Sport und Funktionstraining. Voraussetzung ist lediglich die Durchführung bei anerkannten Leistungserbringern. Unsere Versicherten können dort ohne Vorabgenehmigung die Verordnung ihres Arztes abgeben und direkt mit den Übungseinheiten beginnen. Damit unterstützen wir unsere Versicherten bei dem Bestreben, mit Sport, Bewegung und Übungseinheiten gesundheitliche Beeinträchtigungen zu lindern, und verzichten auf unnötige Bürokratie.

„Schmerzen  
waren  
unerträglich.“

## Leben nach einer Hand-Amputation

Vor etwa einem Jahr hat unser Versicherter, Dominik Müller, eine schwerwiegende Entscheidung getroffen: Er ließ sich die linke Hand amputieren. Vorausgegangen waren jahrelange Schmerzen. Jetzt kämpft sich der Passauer zurück ins Leben – mit Hilfe einer Hightech-Prothese, deren Kosten wir in diesem Einzelfall – nach eingehender Prüfung – gerne übernommen haben.





## Künstliche Hightech-Hand aus Carbon und Silikon

Seit mehreren Wochen trägt der 39-Jährige die künstliche, elektronisch gesteuerte Hand aus Carbon, Silikon und speziellen Metallen. Vieles klappt damit schon ganz gut.

Dominik ist ehrgeizig und übt jeden Handgriff mehrmals, bis er funktioniert.

Er schafft es sogar schon, mit seiner Roboterhand ein rohes Ei unfallfrei aus einer Schachtel zu nehmen.

### „Schmerzen waren unerträglich“

Die Leidensgeschichte des Passauers beginnt bei einem Fußballtraining in seinem Sportverein vor 18 Jahren – und mit einer an sich harmlosen Situation: Er bekommt einen scharfen Ball an die Hand. Verstaucht, lautet die erste Diagnose. Dass sich Dominik das Kahnbein gebrochen hat, stellt sich erst ein Jahr später heraus. Was folgt, sind jahrelange, kaum zu ertragende Qualen. Die Schmerzkrankheit CRPS bestimmt fortan sein Leben: „Die Schmerzen waren unerträglich. An manchen Tagen bin ich weinend im Bett gelegen, weil es so wehgetan hat.“

### Letzter Ausweg: Amputation

17 Operationen, Schmerztherapien, Rehabilitation sowie Behandlungen mit Psychopharmaka und anderen Medikamenten musste Dominik über sich ergehen lassen. „Die letzten zwei Jahre sind die Gedanken, mir die Hand einfach wegschneiden zu lassen, immer mehr geworden“, erinnert sich der Familienvater. Im Sommer 2023 dann die Entscheidung: Amputation in einer Regensburger Klinik. Verbunden war damit die Hoffnung auf weniger Schmerzen – und auf ein normales Leben.

### Prothesentraining beim Spezialisten

Beim Umgang mit seiner Prothese hilft ihm zunächst noch ein Orthopädie-Techniker

aus einem Passauer Sanitätshaus. Mit ihm übt Dominik jeden zweiten Tag mehr als zwei Stunden: Stifte nehmen, Brettspielfiguren greifen, Handtücher zusammenlegen und andere alltägliche Bewegungen.

**So funktioniert die Prothese:** Elektroden nehmen Muskelbewegungen am Arm auf und senden über Kabel Signale an die künstliche Hand. Die Roboterhand kann über ein verbundenes Tablet nachjustiert werden: „So, das Umschaltsignal funktioniert. Probieren wir doch gleich, ob die Griffe alle passen“, fordert der Orthopädie-Technikermeister seinen Patienten auf.

Dominik sei sehr lernbereit, trainiere viel und mache Fortschritte. An der Muskulatur müsse er allerdings noch arbeiten: „Die Signale, die er ständig geben muss, beanspruchen die Muskeln. Das muss sich erst alles richtig nachbilden.“ 85.000 Euro kostet die Prothese. Bevor die Krankenkasse gezahlt habe, sei sehr viel Überzeugungsarbeit und jede Menge Dokumentation nötig gewesen.

### Wer bekommt eine solche Hightech-Prothese?

Jeder hat das Recht auf eine Prothese. Und in der Regel übernimmt die Krankenkasse auch die Kosten. Bei einer Hightech-Prothese wie der, die Dominik Müller trägt, sieht es aber schon anders aus, sagt Hans-Peter Fürst, Chef des Passauer Sanitätshauses. Es komme auf den Einzelfall an. Fürst erklärt, dass man der Krankenkasse schriftlich erklären müsse, warum es ein teures Modell braucht beziehungsweise was der Mehrwert für den Patienten ist. Dass Dominik Müller 39 Jahre alt ist, dass er wieder mit seinen kleinen Kindern spielen und irgendwann auch wieder arbeiten möchte, hat uns als Krankenkasse letztlich überzeugt.

### Ziel: Zurück in Alltag, Beruf und Hobby

Die Entscheidung, sich die Hand amputieren zu lassen und eine Prothese zu tragen, habe sein Leben verbessert, beschreibt

Dominik seine aktuelle Lage: „Es war die Rettung. Ich kann die linke Hand immer öfter hernehmen. In einem Jahr möchte ich sie voll benutzen können.“

Die Schmerzen seien etwas weniger, der Alltag normaler geworden. Seit Kurzem kann der leidenschaftliche FC-Bayern-Fan sogar wieder die fünfjährigen Kids seines Sportvereins, des SV Schalding-Heining, trainieren. Seine nächsten Ziele werden sein: das Training im Fitnessstudio aufzunehmen, um seinen körperlichen und psychischen Zustand zu verbessern und damit leistungsfähig zu werden. Schrittweise die Medikamente abzusetzen, das medizinisch psychologische Gutachten für den Führerschein zu bestehen und den Führerschein zu behalten. Ein wichtiger Schritt – zurück in einen Beruf und die Alltagsstruktur wieder zu erlangen. Momentan bezieht der gelernte Elektroinstallateur und Qualitätsmanager Erwerbsminderungsrente. Und eines ist dem Passauer besonders wichtig: „Danke an meine Familie. Unglaublich, was meine Frau und meine beiden Kinder mitmachen und zurückstecken mussten.“

Quelle / Text:  
Über dieses Thema berichtet: Mittags in Niederbayern und Oberpfalz am 19.03.2024 um 12:40 Uhr

### CRPS (Morbus Sudeck oder Algodystrophie)

ist die englische Abkürzung für „Komplexes regionales Schmerzsyndrom“. Gemeint ist die Komplikation nach einer Verletzung oder Operation der Extremitäten beziehungsweise eine übermäßige Entzündungsreaktion ohne Infektion. Die Ursache der Schmerzkrankheit ist nicht bekannt und somit auch schwer behandelbar. Schmerztherapien bleiben meist erfolglos. Laut Experten entwickeln etwa zwei bis fünf Prozent aller Patienten, die sich an Armen und Beinen verletzt, das CRPS.

(Quelle: CRPS-Hilfegruppe Bayern)



(v. l. n. r.)  
 Laura Kammerer,  
 Beate Schramm und  
 Nadine Popp

# Gesundheitswoche bei ZOLLERN

An der ersten Gesundheitswoche bei der Firma Zollern GmbH & Co. KG in Sigmaringendorf lag der Fokus auf den Themen Schlaf & Ernährung bzw. Gesundheits-Checks. Die Veranstaltung zielte darauf ab, Bewusstsein für die Bedeutung eines gesunden Lebensstils zu schaffen und den Teilnehmern praktische Tipps für ihre Gesundheit mit auf dem Weg zu geben.

## Schlaf & Ernährung

Mitarbeiter aus der Abteilung Betriebliches Gesundheitsmanagement der BKK ZF & Partner referierten über die Zusammenhänge zwischen Schlaf & Ernährung sowie deren Einfluss auf die allgemeine Gesundheit. Dabei wurden verschiedenen Aspekte beleuchtet, z. B. die Bedeutung von ausreichendem Schlaf für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie die Auswirkungen einer ausgewogenen Ernährung auf das Wohlbefinden. Die Teilnehmer erhielten wertvolle Ratschläge und praktische Tipps, wie sie ihren Schlaf verbessern und ihre Ernährungsgewohnheiten optimieren können.

## Gesundheits-Checks

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Gesundheitswoche waren die angebotenen Gesundheits-Checks, insbesondere die Blutdruck- und Blutzuckermessungen. Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, ihren Blutdruck und Blutzuckerspiegel überprüfen zu lassen und erhielten individuelle Beratungen und Empfehlungen basierend auf den Ergebnissen. Dies ermöglichte es den Teilnehmern, potenzielle gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls Maßnahmen zur Vorbeugung zu ergreifen.

## Mit-Mach-Aktion

Es wurden verschiedene Aktionen zum Mitmachen angeboten z. B. Koffein- und Zuckerquiz sowie ein Rätsel über Schlafirrtümer. Diese Aktionen wurden sehr gut von den Teilnehmern angenommen.

**Fazit:** Die Gesundheitswoche war ein voller Erfolg und trug dazu bei, das Bewusstsein für die Bedeutung eines gesunden Lebensstils zu stärken. Durch informative Vorträge und praktische Gesundheits-Checks wurden die Teilnehmer ermutigt, aktiv Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und positive Veränderungen in ihrem Lebensstil umzusetzen. Es haben 472 Mitarbeitende an dieser Gesundheitswoche teilgenommen.





**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab  
**5,16 €**  
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.  
AUCH WENN SIE RUND UM DIE  
WELT REISEN.

**#MachenWirGern**

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

**[www.extra-plus.de/reise](http://www.extra-plus.de/reise)**

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG  
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.



# 3 Strategien: Wie wir uns am Arbeitsplatz gesünder ernähren

**Zeitdruck, Terminstress oder völlig vertieft in eine Aufgabe: Dass gesunde Ernährung besonders am Arbeitsplatz häufig zu kurz kommt, hat verschiedene Ursachen. „Hinzu kommt, dass viele Betriebskantinen inzwischen zwar gesünderes Essen anbieten, aber auch hier besteht noch Handlungsbedarf“, sagt Ralf Hirmke.**

Wir haben beim Institut für betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) eine Umfrage zu den neuen Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Auftrag gegeben. Das Ergebnis: Von rund 1.000 Befragten hält es nur etwa die Hälfte für realistisch, sich nach den kürzlich angepassten Richtlinien zu ernähren. Dazu gehört etwa, nur 300 Gramm Fleisch und Wurst und ein Ei pro Woche zu essen. Stattdessen sollten Verbraucher vor allem auf Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide sowie Obst und Nüsse setzen.

Am Arbeitsplatz fällt es der Befragung zufolge vielen besonders schwer, auf ausgewogene Mahlzeiten zu achten. Nur rund ein Viertel der Erwerbstätigen (25,8 Prozent) gibt an, sich am Arbeitsplatz gesünder zu ernähren als in der Freizeit. Schon mit simplen Strategien können Berufstätige aber Schritte in Richtung gesunder Ernährung gehen.







## Was empfiehlt Dr. Fabian Krapf, Geschäftsführer und Ernährungsberater beim Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG)?

### 1. Meal Prepping

Hinter dem englischen Begriff Meal Prepping steckt einfach ausgedrückt das Vorkochen von Mahlzeiten. Im Berufsalltag heißt das: bewusstes Vorbereiten von gesunden Speisen für den Arbeitstag. „Am besten startet man mit einfachen Snacks wie Gemüsestreifen oder einem Mix an Nüssen und weitet es dann auf ganze Gerichte aus“, sagt Krapf.

### 2. Reizkontrolle

Aus den Augen, aus dem Sinn: Die Reizkontrolle spielt am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle. „Ein Schokoriegel in Sichtweite ist natürlich nicht empfehlenswert, eine Banane schon eher“, so Krapf. Der Ernährungsberater weist auf sogenannte Smart Bottles hin. Die machen sich bemerkbar, wenn man länger nicht getrunken hat. „Und dies kann auch eine gute Erinnerung sein für einen gesunden Snack, sofern man Hunger verspürt oder Energie benötigt.“

### 3. Gesundheits-Tandem mit Teammitgliedern

Kolleginnen und Kollegen können bei einer gesunden Ernährung am Arbeitsplatz helfen. Etwa in Form eines Gesundheits-Tandems: „Finden Sie eine Person im Team und verabreden Sie sich zum gesunden Mittagessen oder Salat-Zubereiten in der Mittagspause“, so Krapfs Tipp: „Und loben Sie einander für erreichte Ziele.“

Der Arbeitsplatz ist ein besonders geeigneter Ort, um das Ernährungsverhalten von Erwerbstätigen positiv zu beeinflussen. Das IFBG und wir haben es uns zum Ziel gesetzt, Unternehmen hierbei mit Analysen und Maßnahmen zu unterstützen.

© dpa-infocom, dpa:240314-99-336207/2

**Für weitere Informationen und bei Interesse  
melden sie sich gern bei uns.**

.....  
gesundheitsmanagement@bkk-zf-partner.de

# Nie wieder Sonnenbrand

Mit dieser Formel gehen  
Sie schmerzfrei durch  
den Sommer

Hautschutz im Sommer ist wichtig – aber was hilft gegen Sonnenbrand? Wir erklären Ihnen die ultimative Formel, mit der Sie nie wieder einen Sonnenbrand bekommen werden.



## Welche Sonnencreme ist die richtige?

Die Auswahl der richtigen Sonnencreme ist entscheidend für einen effektiven Hautschutz. Dabei spielen Markenbekanntheit und Preis eine untergeordnete Rolle, denn die Qualität und Zuverlässigkeit von Sonnenschutzprodukten wird durch unabhängige Produkttests, wie die der Stiftung Warentest, aufgedeckt. Ein wichtiger Aspekt ist das Verfallsdatum der Sonnencreme; abgelaufene Produkte bieten keinen zuverlässigen Schutz mehr.

## UV-Filter schützen die Haut

Sie tun das, indem sie ultraviolette (UV) Strahlen blockieren oder absorbieren, um Sonnenschäden vorzubeugen. Man unterscheidet zwischen mineralischen und chemischen UV-Filtern. Mineralische Filter, hauptsächlich bestehend aus Titandioxid und Zinkoxid, reflektieren UV-Strahlung, während chemische Filter diese absorbieren und in Wärme umwandeln. Chemische Filter stehen ökologisch in der Kritik, da sie potenziell schädliche Rückstände in der Umwelt hinterlassen und allergieauslösend sowie hormonell wirksam sein können. Mineralische Filter sind daher empfehlenswerter, sie wirken aber nur, wenn sie dick genug aufgetragen werden.

## Sonnencreme: so viel Hautschutz sollte es schon sein

Für jede Körperpartie wie den Kopf, Hals und Brustkorb, die Arme etc. empfiehlt sich ein handlanger Strang Sonnencreme oder -lotion, also so lang wie die Entfernung von den Handwurzelknochen bis zur Spitze des Mittelfingers.

- Das **Sonnenschutzmittel bitte großzügig auftragen** und den Schutz regelmäßig erneuern, insbesondere bei starkem Schwitzen und nach dem Schwimmen.
- **Am Strand** wirken Wasser und heller Sand wie Reflektoren, Kopf und Schultern sollten **zusätzlich** durch **entsprechende Kleidung** geschützt werden.
- Der **Aufenthalt in Höhenlagen** erfordert ebenfalls einen **höheren Schutzfaktor**, denn in klarer Luft dringt die Strahlung besonders intensiv durch, noch vorhandene Schneefelder verstärken die Strahlung.



# Die verschiedenen Hauttypen

Die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlung bestimmt maßgeblich, wie stark die Auswirkungen der Sonneneinstrahlung sind. Auf Basis dieser Empfindlichkeit teilt die von Thomas Fitzpatrick im Jahr 1975 entwickelte Klassifikation die Menschen in sechs verschiedene Hauttypen ein. Die ersten vier werden oft als europäische bezeichnet, da sie vorwiegend in der europäischen Bevölkerung vorkommen. Hauttyp V findet sich hauptsächlich bei Menschen aus dem arabischen Raum, Nordafrika, Indien und bestimmten asiatischen Gebieten. Hauttyp VI wird vor allem bei Einwohnern Zentralafrikas und den Ureinwohnern Australiens beobachtet.

Der Hauttyp sollte von einem Dermatologen bestimmt werden.

	Hauttyp I	Hauttyp II	Hauttyp III	Hauttyp IV	Hauttyp V	Hauttyp VI
<b>Merkmale</b>						
<b>Haut</b>	sehr hell, häufig Sommersprossen, extrem empfindlich	hell, empfindlich, häufig Sommersprossen	hell bis hellbraun, selten Sommersprossen	hellbraun, olivfarben, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen
<b>Haar</b>	blond, rot	blond bis braun	dunkelblond bis braun	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz	schwarz
<b>Augen</b>	blau	blau, grau, grün oder braun	grau oder braun	braun bis dunkelbraun	dunkelbraun	dunkelbraun
<b>Sonnenbrand</b>	immer stark, schmerzhaft	oft stark, schmerzhaft	seltener bis mäßig	seltener	sehr selten	extrem selten
<b>Bräunung in der Sonne</b>	keine Bräunung	kaum bis mäßige Bräunung	gute, fortschreitende Bräunung	schnelle und tiefe Bräunung	keine Bräunung	keine Bräunung
<b>Eigenschutz der Haut (ESZ)</b>	bei UV-Index 8 bis max. 15 Min.	bei UV-Index 8 max. 20 Minuten	bei UV-Index 8 max. 30 Minuten	bei UV-Index 8 max. 40 Minuten	bei UV-Index 8 max. 60 Minuten	bei UV-Index 8 max. 90 Minuten

## Empfohlener Sonnencreme-Verbrauch (Beispielrechnung)

Wenn eine vierköpfige Familie in einen zweiwöchigen Sommerurlaub mit viel Sonneneinstrahlung fährt, sollte mehr als nur eine Flasche Sonnencreme für alle im Gepäck sein:

- Eine 200-Milliliter-Flasche reicht pro Person für maximal fünf Tage.
- Das macht also drei Flaschen pro Familienmitglied für den zweiwöchigen Urlaub.

Das nimmt zwar Platz und Gewicht im Gepäck ein, lohnt sich im Hinblick auf die Hautgesundheit jedoch allemal – und auch finanziell, da solche Artikel am Urlaubsort oft deutlich mehr kosten.

## Wie berechnen Sie den Lichtschutzfaktor?

Die Zeit in Minuten, die man in der Sonne verbringen möchte, geteilt durch die Eigenschutzzeit (ESZ) ergeben den Lichtschutzfaktor (LSF).

**Beispiel:** Wollen Sie sich ungefähr zweieinhalb Stunden (≈ 150 Minuten) in der Sonne aufhalten, benötigen Sie z. B. als Hauttyp 1 (> 10 Minuten Eigenschutzzeit) mindestens Lichtschutzfaktor 15 (150 geteilt durch 10 = LSF 15).

Achtung: Wiederholtes Auftragen verlängert die Schutzzeit nicht!

$$\text{Zeit in Minuten} : \text{ESZ} = \text{LSF}$$

## Gut zu wissen

Sonnencreme schützt vor UV-B-Strahlen und damit vor Sonnenbrand, verhindert aber die Hautbräunung nicht. Im Gegenteil: Ein hoher Lichtschutzfaktor trägt sogar dazu bei, dass die Bräune länger hält.

## Weitere Informationen:

<https://www.bkk-zf-partner.de/fit-gesund/gesunde-lebensweise>



# Die Wahrheit hinter Abnehm-Mythen

## Warum eine ausgewogene Ernährung und Bewegung zählen

Viele Abnehm-Mythen basieren auf der Übervereinfachung komplexer Themen: Fett und Kohlenhydrate werden irrtümlich als Hauptursachen für Gewichtszunahme gesehen, obwohl der menschliche Körper beide in Maßen benötigt.

Viele glauben fälschlicherweise, dass bestimmte Lebensmittel oder Produkte wie „Light“-Varianten, glutenfreie oder Detox-Diäten schnelle Lösungen bieten, übersehen dabei aber die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßigen Bewegung. Der Kernfehler liegt in der Suche nach simplen Lösungen für ein komplexes Thema. Effektives Abnehmen erfordert eine langfristige Umstellung der Lebensweise, nicht die strikte Befolgung von Diät-Mythen.



### Was nicht hilft

- schnelle Diäten
- Vermeidung bestimmter Lebensmittelgruppen

### Was wirklich hilft

- ausgewogene, qualitativ hochwertige Ernährung
- Kaloriendefizit
- gesunder Lebensstil mit viel Bewegung

## Veröffentlichung Vorstandsvergütung 2023 (Stand: 11.01.2024)

Die gesetzlichen Krankenkassen sind gem. § 35a Abs. 6 SGB IV verpflichtet, die Bezüge der Vorstände der Kasse zu veröffentlichen.

### BKK ZF & Partner – Vorstand Ralf Hirmke

Grundvergütung 150.000 €. Variable Bestandteile 20.000 €. Zusatzversorgung 10.000 €. Dienstwagen zur privaten Nutzung 9.000 €. Weitere Vergütungsbestandteile 264,74 €. Gesamtvergütung 189.264,74 €.



## EU beschließt Amalgam-Verbot ab 2025

Ab 2025 verbietet die EU größtenteils Zahn-Amalgam, um Mensch und Umwelt vor Quecksilber zu schützen, einer Chemikalie, die bei einer hohen Belastung Gehirn, Lunge, Nieren und Immunsystem schädigen kann. Obwohl es Alternativen gibt, verwendet die EU jährlich 40 Tonnen Quecksilber für Amalgam. Die bisherige Regelung beschränkte die Nutzung nur für Kinder unter 15 Jahren, Schwangere und Stillende. Das neue Verbot, vereinbart von Kommission, Rat und europäischem Parlament, erlaubt Amalgam nur noch bei spezifischen medizinischen Bedürfnissen und zielt darauf ab, den gesamten Nutzungs-Zyklus von Quecksilber zu regulieren, von der Gewinnung bis zur Entsorgung.

### Weitere Informationen

Ihre BKK ZF & Partner übernimmt die Kosten für Kunststofffüllungen.

[www.bkk-zf-partner.de/zaehne](http://www.bkk-zf-partner.de/zaehne)





**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit



JETZT DIE RICHTIGE WELLE ERWISCHEN

# RICHTUNG:

# GETEILTES

# GLÜCK



**LEINEN LOS ZUM VORTEILE ANGELN!**

Wer könnte besser über uns berichten als ein zufriedenes Mitglied? Überzeugen Sie Ihre Familie, Freunde und Bekannte oder Kollegen von unseren Vorzügen. Für jedes von Ihnen empfohlene Mitglied, das eine rechtskräftige Mitgliedschaft abschließt, erhalten Sie eine **Prämie von 25 €.**

Bitte nutzen Sie dafür schnell und einfach Ihre Online-Filiale:

**[ONLINEFILIALE.BKK-ZF-PARTNER.DE](https://onlinefiliale.bkk-zf-partner.de)**





**Wir belohnen Ihren gesunden Lebensstil!**

# **ATTRAKTIVER GESUNDHEITS- BONUS FÜR VERSICHERTE**



## **Für was gibt es die Geldprämie?**

- Ärztliche Gesundheitsuntersuchungen einschl. Beratung / Überprüfung des Impfstatus
- Krebsfrüherkennungsuntersuchungen
- Zahnärztliche Vorsorge-Untersuchungen
- Eine professionelle Zahnreinigung im Kalenderjahr
- Empfohlene Schutzimpfungen, auch für Urlaubsreisen ins Ausland
- Teilnahme an zertifizierten Gesundheitskursen / -reisen
- Sportlicher Leistungsnachweis wie z. B. Mitglied im Fitnessstudio, Sportverein uvm.
- Teilnahme an einer Wettkampfveranstaltung (z. B. Firmenlauf, Marathon)
- Sportabzeichen (z. B. Leistungsabzeichen des Deutschen Sportbundes)
- Rückbildungsgymnastik

**10 € für jede  
Maßnahme –  
ohne Limit!**



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit



**Bonusnachweis einfach  
online heruntergeladen  
oder telefonisch / per  
E-Mail anfordern!**