MEINE BKK

Das Magazin für Versicherte der BKK Freudenberg | Ausgabe 2023-4

04 Fit in jedem Alter – ein Leben lang

08 Premiumleistung TeleClinic

13 Duale Ausbildung+ bei der BKK Freudenberg

Die Fitnesskasse

Freudenberg BKK

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

BKK Freudenberg hält den Beitragssatz 2024 stabil!

Mit guten Nachrichten starten wir in das Jahr 2024:
Der Verwaltungsrat der BKK Freudenberg hat für 2024 den Zusatzbeitragssatz unverändert auf 1,5 Prozent festgelegt. Damit liegen wir deutlich unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz aller Krankenkassen in Höhe von 1,7 Prozent. Versicherte der BKK Freudenberg profitieren somit doppelt: Zum einen vom günstigen Beitragssatz und zum anderen von dem überdurchschnittlichen Paket an Zusatzleistungen.

Lange Wartezeiten auf Facharzttermine und zusätzlich noch Wartezeiten in den Praxen sind mittlerweile ein großes Problem in unserem Gesundheitssystem. Wir möchten Alternativen bieten und haben den Zugang zur Videosprechstunde für Sie professionell umgesetzt. Es geht dabei selbstredend nicht darum, unsere Ärztinnen und Ärzte vor Ort zu ersetzen, sondern ergänzend für unsere Kunden die Möglichkeit zu einem schnell verfügbaren Arztgespräch per Videosprechstunde anzubieten. In unserem Artikel zeigen wir Ihnen wie es funktioniert und was alles möglich ist. Probieren Sie es doch einmal aus.

Für Ihren Start in das neue Jahr wünsche ich Ihnen zusammen mit meinem Team alles Gute und besonders viel Gesundheit.

Ihr
Helmut Heller
Vorstand

BKK Freudenberg
Höhnerweg 2 – 4
69465 Weinheim
Telefon: 06201 690500-9
Telefax: 06201 690500-0

Geschäftsstelle Neuenburg
Freudenbergstraße 1
79395 Neuenburg
Telefon: 07631 71-403
Telefax: 07631 71-209

Persönlich beginnt mit einem **„Hallo"**

- bkk-freudenberg.de
- instagram.com/bkkfreudenberg
- facebook.com/bkkfreudenberg
- hallo@bkk-freudenberg.de

Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag 8.00 bis 17.00 Uhr
Freitag 8.00 bis 16.30 Uhr

BKK-Service to go

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

BKK-Online-Magazin

Das Kundenmagazin der BKK kann online bezogen werden.
Ein Online-Magazin ist umweltfreundlicher und nachhaltiger, da kein Papier, keine Druckfarben und keine Logistik für die Distribution benötigt werden. Möchten Sie die Online-Version erhalten, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail unter **hallo@bkk-freudenberg.de** mit.

Impressum: Herausgeber/Bezugsquelle BKK Freudenberg, 69465 Weinheim, Telefon: 06201 690500-9, Fax: 06201 690500-0, E-Mail: troth@bkk-freudenberg.de · Redaktion: Tobias Roth (V. i. S. d. P.), Bildnachweis siehe einzelne Seiten, www.istockphoto.com · Gestaltung/Druckvorstufe DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Telefon: 07131 61618-0, www.dsg1.de · Projektidee SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl · Druck und Vertrieb KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting · Auflage/Erscheinungsweise ca. 10.100 Exemplare/viermal jährlich · Anzeigen bkkanzeige.de · Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK Freudenberg dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Titel: istock.com: Milan Markovic

Ausgabe 2023–4

4 – 5	Fit in jedem Alter – ein Leben lang
6 – 7	Bergwandern – eine Wohltat
8 – 9	Premiumleistung TeleClinic
10 – 11	Kompetent als Patient
12	EZB für zahnärztliche Behandlungen
13	Duale Ausbildung +
14	Rätselspaß
15	Mitglieder werben Mitglieder

LÖSUNGEN von Seite 14

Wer bekommt welches Geschenk?
Rudolph = rot, Igel = blau
Dachs = grün, Pinguin = gelb

8	7	5	2	4	3	9	1	6
3	9	4	8	1	6	7	2	5
6	2	1	5	9	7	8	4	3
2	5	6	4	8	1	3	9	7
1	4	9	3	7	5	6	8	2
7	3	8	9	6	2	1	5	4
9	6	3	1	5	4	2	7	8
5	1	2	7	3	8	4	6	9
4	8	7	6	2	9	5	3	1

Quiz

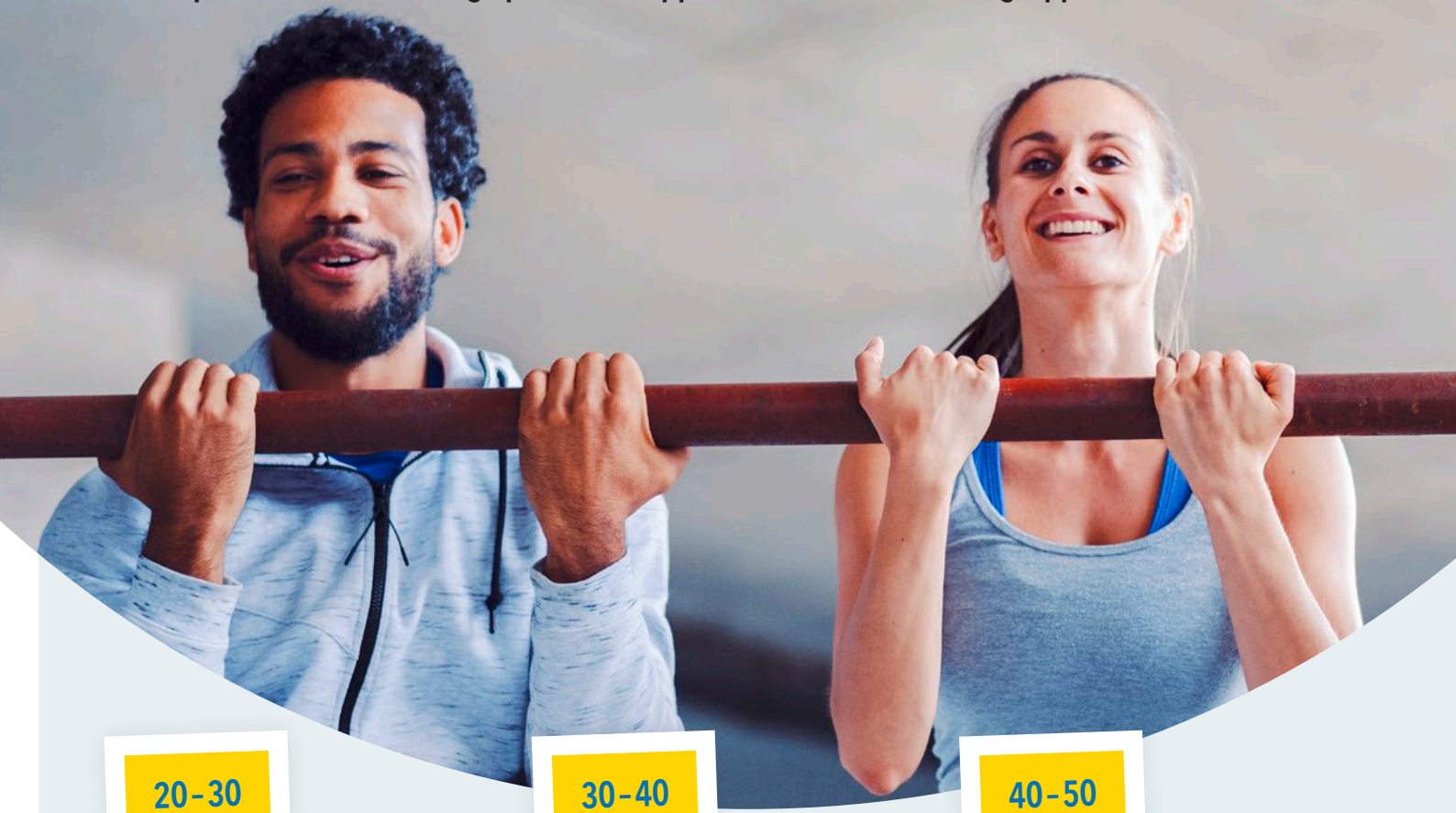
1. Gemeint ist der **Stutenkerl** (Weckmann) – ein Gebäck aus Hefeteig und der Figur des heiligen Nikolaus vom Myrna nachempfunden.
2. Gemeint ist **Rudolph**, „the red-nosed reindeer", das Rentier mit der roten Nase. Vor allem im amerikanischen Raum ist er beliebt, doch ist er mittlerweile auch in Europa bekannt wie ein bunter Hund.
3. Gemeint ist der **Nussknacker**, der, genau wie das Räuchermännchen, ein weltweit bekannter „Erzgebirgler" ist und traditionell in bunter Uniform als Soldat auftritt.
4. Gemeint sind natürlich die **Wichtel** (Weihnachtswichtel) – auch als „Elfen" oder „Nissen" bekannt. Traditionell gelten sie als Helfer des Weihnachtsmanns (Santa) in der Weihnachtswerkstatt. Kennst du auch den schönen vorweihnachtlichen Brauch des „Wichtelns"? Dann weißt du nun auch, woher dieser stammt …

Z	O	B	M	U	S	T	F	A	O	L	V	R	K	L
F	W	R	L	O	S	A	K	C	X	I	U	B	W	O
R	E	O	P	S	T	A	L	L	A	T	U	R	C	H
Z	I	W	R	S	C	H	E	X	V	H	P	L	O	C
B	H	N	S	G	E	S	C	H	E	N	K	E	O	H
L	N	A	T	A	K	A	D	F	U	C	L	V	B	R
O	A	W	M	A	R	I	A	U	D	H	O	S	G	I
K	C	D	A	G	I	Q	X	W	A	R	U	J	M	S
J	H	T	C	R	P	O	F	I	T	I	M	O	N	T
A	T	H	A	P	P	A	V	U	G	S	Y	S	O	K
Q	E	G	Z	J	E	S	U	S	I	T	Z	E	T	I
E	N	N	U	A	R	V	X	G	A	E	Z	F	Q	N
C	U	K	I	C	C	B	F	V	Q	N	W	U	V	D
B	G	B	E	T	H	L	E	H	E	M	X	A	A	E
N	A	E	T	H	L	E	H	U	M	M	U	N	X	B

FIT IN JEDEM ALTER

Wie man seiner Gesundheit etwas Gutes tut – ein Leben lang

Der Körper und seine Bedürfnisse ändern sich im Laufe der Jahre. Auf die eigene Gesundheit zu achten, ist in jedem Alter wichtig – aber wie es am besten funktioniert, verändert sich mit den Lebensphasen. Hier sind einige praktische Tipps für verschiedene Altersgruppen.



20–30

Die Grundlagen schaffen

In den Zwanzigern geht es darum, solide Grundlagen für die Gesundheit im späteren Leben zu schaffen.

1. Ausgewogene Ernährung: Reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, unterstützt die Gesundheit.
2. Regelmäßige Bewegung: Ob Laufen, Schwimmen oder Yoga – Hauptsache, man bleibt aktiv.
3. Stressmanagement: Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung wie Meditation ist hilfreich.

30–40

Auf den Körper hören

Die Dreißiger sind eine Zeit des Wandels und es ist wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören.

1. Regelmäßige Check-ups: Routineuntersuchungen beim Arzt können eventuelle Probleme frühzeitig erkennen lassen.
2. Flexibilität im Training: Der Körper braucht vielleicht etwas mehr Zeit zur Erholung. Das sollten Sie im Trainingsplan berücksichtigen.
3. Familienplanung: Wenn ein Kinderwunsch besteht, ist eine gute Vorbereitung essenziell.

40–50

Mit Veränderungen umgehen

In den Vierzigern können sich neue gesundheitliche Herausforderungen ergeben.

1. Auf Herz und Gelenke achten: Das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke sind oft die ersten Stellen, die „Verschleißerscheinungen" zeigen. Schützen Sie sie besonders und achten Sie auf Warnsignale.
2. Gewicht im Auge behalten: Der Stoffwechsel verlangsamt sich, reduzieren Sie daher Ihren Kalorienkonsum und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
3. Psychische Gesundheit pflegen: Beruflicher und familiärer Stress kann zunehmen; vergessen Sie dabei nicht, sich auch Zeit für sich selbst zu nehmen.

> **Gesundheit** ist ein lebenslanger, sich verändernder Prozess. Indem wir **die Bedürfnisse unseres Körpers verstehen** und respektieren, unser Sportprogramm und unsere Ernährung anpassen, können wir in jedem Alter fit bleiben.

50–60

Vorbeugen und Pflegen

In den Fünfzigern wird die Prävention immer wichtiger.

1. Knochendichte überprüfen: Osteoporose kann ein Thema werden.
2. Chronische Erkrankungen managen: Bei Bedarf den Lebensstil anpassen.
3. Soziale Kontakte pflegen: Freundschaften und soziale Netzwerke erhalten.

60–70

In Würde altern

In den Sechzigern treten die meisten Menschen allmählich kürzer. Schonende, aber konstante Gesundheitspflege ist nun die Devise.

1. Sportarten anpassen: Wandern oder Schwimmen kann gelenkschonender sein.
2. Geistig aktiv bleiben: Hobbys und Ehrenamt können im Ruhestand das Gehirn fit halten.
3. Medikamenten-Management: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Wechselwirkungen und entwickeln Sie gemeinsam einen sinnvollen Plan.

Trainingspläne für altersgerechte Fitness-Workouts

Was sich über die Lebensphasen am meisten verändert, ist, welche Art von Bewegung dem Körper guttut. Wir haben daher für jedes Alter ein speziell abgestimmtes Fitness-Workout zusammengestellt. Diese Vorschläge berücksichtigen die Bedürfnisse und Fähigkeiten, die für verschiedene Lebensphasen typisch sind. Wie immer ist es jedoch ratsam, vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms einen Arzt oder Fitness-Profi zu konsultieren, insbesondere, wenn es spezifische gesundheitliche Bedenken oder Einschränkungen gibt.

20–30 High-Intensity-Training

In diesen Jahren ist der Körper oft auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit, so dass intensivere Workouts möglich sind. Wer jetzt Muskeln aufbaut, hat es später leichter, sie zu erhalten.

A Leichtes Joggen und Dehnen

B Hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit Übungen wie Burpees, Kniebeugen, Ausfallschritten, Liegestützen und Planks

C Sanftes Dehnen und Atmen

30–40 Ganzkörpertraining

In diesem Alter sind Ganzkörperübungen gut, um die Fitness aufrechtzuerhalten und Verletzungen vorzubeugen.

A Fahrradfahren oder leichtes Laufen

B Eine Mischung aus Kraft- und Cardio-Training, z. B. Kettlebell-Schwünge, Ruderübungen und Fahrradfahren

C Dehnung und Entspannung

40–50 Kraft- und Flexibilitätstraining

In diesem Lebensabschnitt ist es besonders wichtig, die Muskelmasse zu erhalten und die Gelenke geschmeidig zu halten.

A Spaziergang oder sanftes Dehnen

B Übungen mit Gewichten oder Widerstandsbändern, Yoga-Posen für Flexibilität

C Dehnen und Tiefenentspannung

50–60 Niedrig-Intensitäts-Cardio und Stärkung

Herzgesundheit und Knochendichte werden in diesem Alter wichtiger.

A Sanftes Gehen oder Radfahren

B Niedrig-Intensitäts-Cardio wie Schwimmen oder Radfahren, leichte Gewichtsübungen

C Sanftes Dehnen und Atmen

60–70 Sanfte Bewegung und Balance

In diesem Alter ist es besonders wichtig, auf den Körper zu hören und die Beweglichkeit und Balance zu fördern.

A Sanftes Gehen oder leichte Bewegungen im Stehen

B Tai-Chi, sanftes Yoga/Pilates, Übungen zur Verbesserung der Balance

C Dehnen und Entspannung

A = **Aufwärmen**: 5 Minuten

B = **Übung**: 20 Minuten

C = **Abkühlen**: 5 Minuten

iStock.com: gremlin

BERGWANDERN – MEIN ERSTER 3.000ER

Eine Wohltat für Körper und Seele

Wer regelmäßig in den Bergen wandert, trainiert Ausdauer und Trittsicherheit. Aber mehr als das: Die Bewegung und das Naturerlebnis schützen auch vor Stress, fördern Optimismus und das Selbstwirksamkeitsgefühl. In unserem Interview erklären die Experten Wolfgang Engelter und Walter Knapp vom Deutschen Alpenverein e. V. Sektion Weinheim, welche Vorteile Bergwandern hat und wie man es am besten angeht.

Herr Engelter, Herr Knapp, Sie versuchen andere Menschen vom Bergwandern zu überzeugen. Warum?

Wolfgang Engelter: Zunächst einmal ist es einfach ein tolles Erlebnis, auf dem Gipfel eines Berges zu stehen, den man aus eigener Kraft bestiegen hat. Das begeistert mich selbst immer wieder und diese Freude teile ich gerne mit anderen.

Walter Knapp: Genau, deshalb bin ich auch Mitglied beim DAV geworden. Außerdem sehen wir im Verein, wie gut Bergwandern den Menschen tut.

Auf welche Weise?

Walter Knapp: Wer regelmäßig Bergwanderungen unternimmt, trainiert den ganzen Körper: Nicht nur die Beine, sondern die meisten Muskelgruppen in Füßen und Beinen, Rumpf, Rücken und Armen. Man wird trittsicherer, was dann auch im Alltag Stürze und Unfälle verhindert. Das Herz-Kreislauf-System und die Atmung werden gestärkt, die Ausdauer gefördert.

Aber ist Bergwandern nicht belastend für die Gelenke, vor allem das Bergabgehen?

Wolfgang Engelter: Nicht, wenn man es richtig macht. Dazu muss man seinen Trainingszustand richtig einschätzen und nur so lange bergab gehen, wie die Muskeln die Gelenke stützen können. Mit Training wird das immer besser. Auch Hilfsmittel wie zum Beispiel Wanderstöcke helfen dabei, übermäßige Belastung zu vermeiden. Durch die Bewegung bildet sich außerdem mehr Gelenkflüssigkeit, die wie ein Schmiermittel wirkt – im Endeffekt hilft regelmäßiges Wandern also den Knien und Fußgelenken.

Walter Knapp: Ja. Auch die Knochendichte verbessert sich. Und wer regelmäßig wandert, nimmt ab, weil durch die Anstrengung Fett verbrannt wird und weil die gestärkten Muskeln auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrauchen.

Also hat Bergwandern positive Effekte auf den ganzen Körper.

Wolfgang Engelter: Ja. Außerdem ist es super für die psychische Gesundheit. Vor allem der Stress wird reduziert, weil man beim Bergwandern nur eine Herausforderung auf einmal angeht – und zwar eine, die man sich selbst aussucht. Die schöne Umgebung, das In-der-Natur-Sein haben eine heilsame Wirkung. Und natürlich das Erfolgserlebnis, wenn man auf dem Gipfel steht und weiß: Das habe ich aus eigener Kraft geschafft.

Walter Knapp: Das ist übrigens nicht nur unsere eigene Beobachtung, sondern wissenschaftlich erwiesen. Die Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport hat 2018 bis 2019 eine Forschungsstudie durchgeführt, in der die Effekte von regelmäßigem Bergwandern auf Stress untersucht wurden. Das Ergebnis: Bei der Wandergruppe haben Stress-Symptome und Stress-Erleben deutlich nachgelassen, Optimismus und Selbstwirksamkeit zugenommen. Bei der Kontrollgruppe sind diese Werte in den zwei Jahren im Wesentlichen gleichgeblieben.

Wolfgang Engelter: In dieser Untersuchung waren die Leute viermal im Jahr wandern. Manche vielleicht von sich aus noch zusätzlich, aber es gab vier geführte Wanderungen für die Studienteilnehmer, in jeder Jahreszeit eine. Was ich damit sagen will: Wandern hilft vor allem dann, wenn man es regelmäßig macht. Das muss nicht jedes Wochenende sein, aber mehr als nur alle Jubeljahre einmal.

Wie eigentlich bei jedem Sport. Ist Bergwandern also eher etwas für Erfahrene?

Wolfgang Engelter: Das kommt darauf an, was Sie sich vornehmen. Auch Unerfahrene und Unsportliche können Bergwandern. In dem Fall sollte man aber erst einmal mit kürzeren Wanderungen in nicht so exponierter Lage anfangen und sich hochtrainieren. Mit Unterstützung können sich auch Wanderneulinge innerhalb von einem halben bis einem Jahr so weit trainieren, dass sie einen 3000er besteigen können. Die Sektion Weinheim des DAV bietet einen solchen Kurs an. Dabei wird mit Kursabenden zur Ausrüstung, Wetterkunde, Erste Hilfe und so weiter, aber auch mit vorbereitenden Wanderungen und Übungen an unseren Klettersteigen und an der Kletterwand aufs Ziel hingearbeitet. Am Ende steht dann als Höhepunkt die 3000er-Besteigung.

Welche Ausrüstung braucht man denn fürs Bergwandern?

Wolfgang Engelter: Natürlich gute Wanderschuhe und ans Wetter angepasste Kleidung – am besten in Schichten, die man nach Bedarf an- und Ausziehen kann. Wanderstöcke je nach Höhenprofil und persönlicher

Wolfgang Engelter (links) und Walter Knapp (rechts)

Fitness. Je nach angepeilter Route und Jahreszeit sind vielleicht auch Grödel oder Steigeisen für Schnee- und Eisstrecken und/oder eine Kletterausrüstung für einzelne Kletterpassagen nötig.

Walter Knapp: Wanderkarte, Navigations-App, Informationen übers Wetter. Ein wenig Erste-Hilfe-Ausrüstung – und das Wissen, wie man sie anwendet und wie man im Notfall Hilfe ruft. Natürlich Proviant und Getränke. Für mehrtägige Wanderungen braucht man dann auch Übernachtungssachen. Ob die Hütte bewirtet ist und ob man einen Schlafsack mitbringen muss, kann man meist auf der Website der Hütte erfahren. In der Regel machen unerfahrene Wanderer eher den Fehler, zu viel als zu wenig einzupacken.

Und was kann man beim Wandern für seine Sicherheit tun?

Wolfgang Engelter: Man sollte im Hochgebirge immer in Gruppen wandern. Gute Planung und Ausrüstung ist wichtig. Die Wettervorhersage beachten, Zeitpuffer einplanen, die eigenen Kräfte realistisch einschätzen und im Zweifelsfall lieber umdrehen. Ein Handy dabeihaben und ungefähr wissen, wo man Empfang hat. Wenn man diese Sicherheitsmaßnahmen beachtet, ist Bergwandern ein sehr erfüllender und gesunder Sport.

Walter Knapp: Der DAV berät hier natürlich gerne, bietet geführte Touren und Kurse an.

Herr Engelter, Herr Knapp, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Weitere Informationen

zum Thema Bergwandern finden Sie hier:

dav-weinheim.de

DAV

PER KLICK ZUM ONLINE-ARZT

Besuchen Sie kostenfrei die TeleClinic

Bauchschmerzen am Wochenende, Fieber am Feiertag oder ein Hautausschlag beim Kind, den Sie schnell abklären möchten – für diese Fälle haben wir jetzt das ideale Angebot für Sie. Mit der TeleClinic-App erhalten Sie medizinische Beratung einfach und unkompliziert über Ihr Smartphone.

Ohne lange Wartezeiten und unabhängig von Ihrem Standort können Sie direkt mit qualifizierten Ärzten in Kontakt treten. Ob Sie nur einen ärztlichen Rat benötigen oder auch eine Krankschreibung, ein paar Klicks in der App genügen. Die Kosten werden vollständig von der BKK Freudenberg übernommen.

Premium-Services inklusive

Durch unsere Partnerschaft mit der TeleClinic kommen Sie in den Genuss exklusiver Premium-Services, die Ihren Online-Arztbesuch so komfortabel wie möglich gestalten.

- ✓ **Rund um die Uhr für Sie da:** Ob spätabends oder an Wochenenden und Feiertagen, die TeleClinic hat immer geöffnet.
- ✓ **Schneller Zugang:** Ihr digitaler Arztbesuch ist nur wenige Warteminuten entfernt.
- ✓ **Flexibilität bei der Terminwahl:** Bestimmen Sie selbst, wann Sie den Online-Arzt konsultieren möchten.
- ✓ **Umfassende dermatologische Beratung online:** Profitieren Sie von einem Hautcheck per App.
- ✓ **Kostenfrei für BKK Freudenberg-Mitglieder:** Es fallen für Sie keinerlei Gebühren für die Nutzung unseres Telemedizin-Angebots an.

Viele Krankheitsfälle, eine Adresse

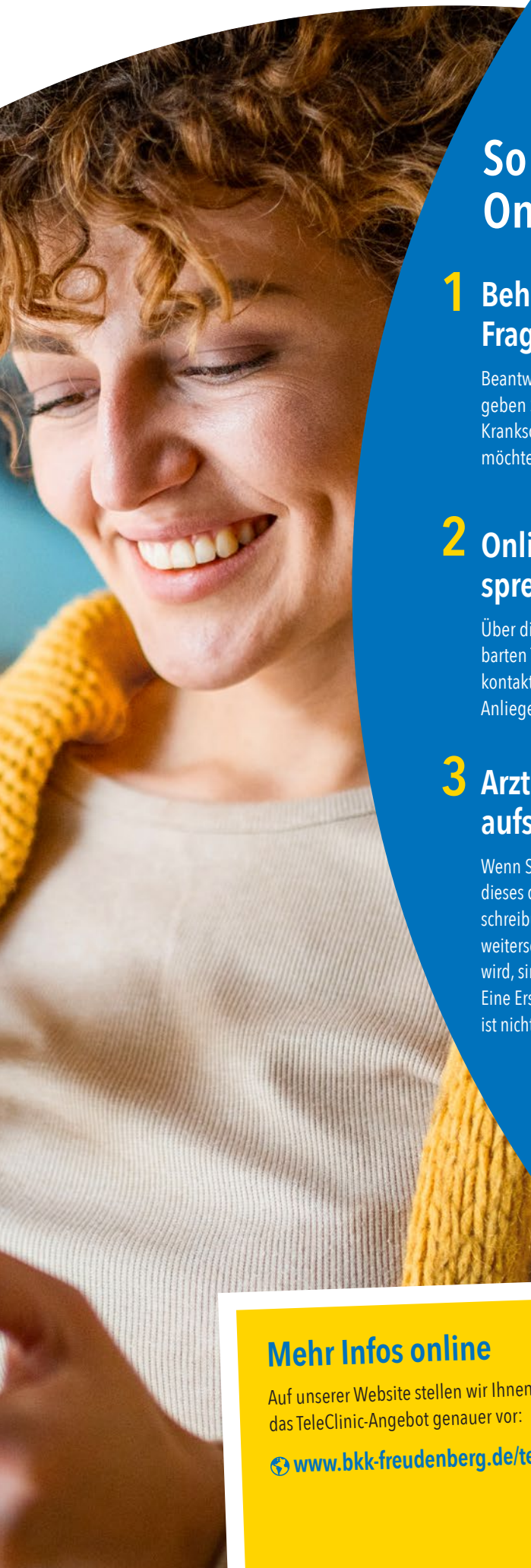
Die TeleClinic kann Ihnen bei vielen Erkrankungen weiterhelfen. Über 60 Behandlungen können Sie als BKK Freudenberg-Versicherter nutzen.

Befragen Sie den Online-Arzt beispielsweise bei folgenden Beschwerden:

+ Rückenschmerzen	+ Blasenentzündung	+ Übelkeit
+ Grippe	+ Kopfschmerzen	+ Bauchschmerzen
+ Erkältung	+ Migräne	+ Durchfall

Kostenfreie TeleClinic-App

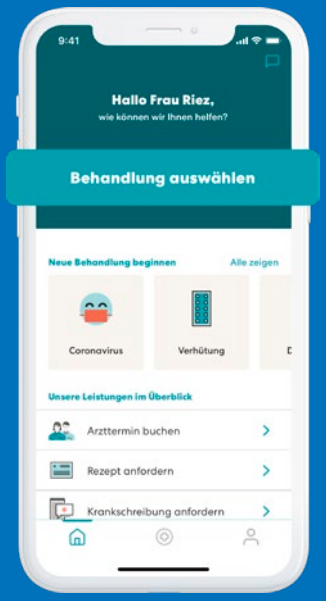
1. App im App Store oder Google Play Store downloaden
2. Registrieren
3. TeleClinic gratis nutzen



So funktioniert der Online-Arztbesuch

1 Behandlung auswählen und Fragebogen ausfüllen

Beantworten Sie ein paar Gesundheitsfragen und geben Sie an, ob Sie den Arzt um ein Rezept, eine Krankschreibung oder eine Überweisung bitten möchten.

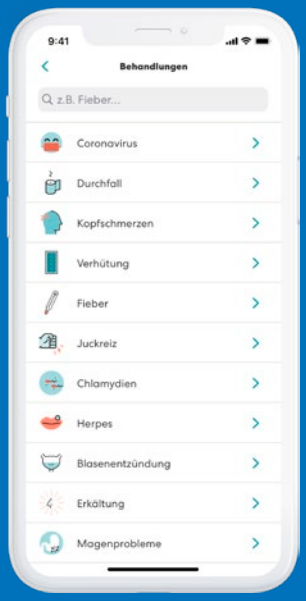


2 Online-Arzt per Video sprechen

Über die TeleClinic-App können Sie zum vereinbarten Termin einen Arzt per Videogespräch kontaktieren. Er nimmt sich Zeit, bis alle Ihre Anliegen geklärt sind.

3 Arztbrief, Rezepte und AUs aufs Handy bekommen

Wenn Sie ein Rezept erhalten haben, können Sie dieses direkt über die App einlösen. Eine Krankschreibung können Sie einfach an Ihren Arbeitgeber weitersenden. Falls Ihnen ein Privatrezept ausgestellt wird, sind die Kosten von Ihnen selbst zu tragen. Eine Erstattung durch die BKK Freudenberg ist nicht möglich.



Mehr Infos online

Auf unserer Website stellen wir Ihnen das TeleClinic-Angebot genauer vor:

www.bkk-freudenberg.de/teleclinic

TeleClinic; istock.com: Milan Markovic

KOMPETENT ALS PATIENT

Gut vorbereitet zum Arzt

Sie kennen sicherlich das Gefühl, bei einem Arztbesuch nicht alles gesagt oder gefragt zu haben, was Sie eigentlich wollten. Das muss nicht sein! In Teil 1 unserer Serie „Kompetent als Patient" erfahren Sie, wie Sie sich optimal auf Ihren Arzttermin vorbereiten können, um eine effiziente und vertrauensvolle Kommunikation mit Ihrem Mediziner zu gewährleisten. Wir stellen Ihnen praktische Tipps und eine hilfreiche Checkliste vor, damit Sie das Beste aus jedem Arztbesuch herausholen können.

Wann sollten Sie eine Vertrauensperson mitnehmen?

In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, eine Vertrauensperson zu Ihrem Arztbesuch mitzubringen. Dies gilt besonders dann, wenn Sie komplexe medizinische Informationen erwarten, sich in einer emotional belastenden Situation befinden oder Schwierigkeiten haben, sich alleine auf das Gespräch zu konzentrieren. Eine Vertrauensperson kann nicht nur moralische Unterstützung bieten, sondern auch als zweites Paar Ohren dienen, um sicherzustellen, dass Sie alle relevanten Informationen verstehen und behalten.

Welche Erwartungen kann man an das Arztgespräch haben?

Ein erfolgreiches Arztgespräch sollte auf Verständnis, Respekt und offener Kommunikation basieren. Sie können erwarten, dass Ihr Arzt Ihnen aufmerksam zuhört, Ihre Fragen beantwortet und Ihnen klar verständliche Informationen liefert. Er sollte Ihre medizinische Situation erklären, Diagnosen erläutern und Behandlungsoptionen besprechen. Es ist auch wichtig, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt realistische Ziele und Erwartungen für Ihre Gesundheitsversorgung festlegen können. Wenn Sie unsicher sind oder etwas nicht verstehen, zögern Sie nicht, nachzufragen und um weitere Erklärungen zu bitten.

Effektive Kommunikation mit Ihrem Arzt: Welche konkreten Fragen eignen sich zur Vorbereitung?

Ein wichtiger Aspekt der Vorbereitung auf Ihren Arzttermin ist die Kommunikation. Stellen Sie sicher, dass Sie dem Arzt klare und präzise Informationen über Ihre Symptome und Ihr Befinden geben. Je genauer Sie Ihre Beschwerden beschreiben können, desto besser kann Ihr Arzt Ihnen helfen. Die Fragen, die Sie bei Ihrem Arztbesuch stellen sollten, hängen stark von der Art des Besuchs ab. Wenn bereits eine Diagnose gestellt wurde und es um die Festlegung einer konkreten Therapie geht, ist es wichtig, nach den Vor- und Nachteilen zu fragen und zu erkunden, ob es möglicherweise alternative Behandlungsmethoden gibt. Andererseits, wenn es sich eher um diagnostische Untersuchungen handelt, sollten Sie sich nach deren Ablauf sowie nach eventuellen Alternativen erkundigen.

Wichtig vor Ihrem Termin

Vergessen Sie nicht, Ihre Krankenversicherungskarte und relevante Ausweisdokumente mitzunehmen. Dies hilft, den administrativen Prozess zu erleichtern.

Fazit

Eine sorgfältige Vorbereitung ist der erste Schritt zu einem erfolgreichen Arztbesuch. Mit unserer Checkliste und unseren Tipps können Sie sicherstellen, dass Sie bei Ihrem nächsten Arzttermin bestmöglich vorbereitet sind. Denken Sie daran, dass Ihre Gesundheit höchste Priorität hat, und nehmen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen, um alle Ihre Fragen und Bedenken zu besprechen. Ihr Arzt steht Ihnen zur Seite, um Ihnen zu helfen und Sie bestmöglich zu unterstützen. Bleiben Sie informiert und seien Sie ein kompetenter Patient – für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Eine gute Vorbereitung und offene Kommunikation sind der Schlüssel zu einer erfolgreichen Arzt-Patient-Beziehung, die letztendlich Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördert.

Ein wertvoller Tipp

Kommen Sie **rechtzeitig** zu Ihrem Termin, um **genug Zeit für Ihr Gespräch** zu haben. Dies verhindert Stress und ermöglicht es Ihrem Arzt, sich auf Sie und Ihre Fragen zu konzentrieren.

Die **Vorbereitung** der Sprechstunde – **Ihre Checkliste**

- ✓ **Informationsbeschaffung:** Sammeln Sie alle relevanten medizinischen Unterlagen, wie frühere Diagnosen, Röntgenbilder und Laborergebnisse. Eine chronologische Liste Ihrer Symptome und Beschwerden kann Ihrem Arzt bei der Diagnosestellung helfen.
- ✓ **Fragen notieren:** Überlegen Sie im Vorfeld, welche Fragen Sie Ihrem Arzt stellen möchten. Es ist leicht, im Gespräch etwas zu vergessen, deshalb notieren Sie vorab Ihre Anliegen.
- ✓ **Medikamentenliste:** Listen Sie alle Medikamente auf, die Sie derzeit einnehmen, inklusive Dosierung und Häufigkeit. Dies ist entscheidend, um mögliche Wechselwirkungen zu vermeiden.
- ✓ **Selbstbeobachtung:** Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Symptome und deren Veränderungen in den Tagen oder Wochen vor Ihrem Arztbesuch zu beobachten und aufzuzeichnen. Dies kann wertvolle Informationen für Ihren Arzt liefern.
- ✓ **Lebensstil und Ernährung:** Machen Sie sich Gedanken über Ihren Lebensstil und Ihre Ernährungsgewohnheiten. Eventuell gibt es Faktoren in Ihrem Alltag, die sich auf Ihre Gesundheit auswirken könnten. Notieren Sie diese, um sie mit Ihrem Arzt zu besprechen.
- ✓ **Familien-Anamnese:** Informieren Sie sich über die Krankengeschichte Ihrer engsten Verwandten, da einige Erkrankungen genetisch bedingt sein können. Teilen Sie Ihrem Arzt relevante Fakten über familiäre Vorerkrankungen mit, um eine umfassende medizinische Bewertung zu ermöglichen.

istock.com: Drazen Zigic/ Rudzhan Nagiev

ELEKTRONISCHES BEANTRAGUNGS- UND GENEHMIGUNGSVERFAHREN – ZAHNÄRZTE (EBZ)

Der Einsatz des digitalen Verfahrens für die Antragstellung und Genehmigung von Heil- und Kostenplänen (Zahnersatz), Kieferbruchplänen (KB), Parodontosebehandlungen (PAR) sowie Kieferorthopädischen Behandlungen (KFO) ist bereits seit Januar 2023 in Kraft getreten.

Nach nunmehr einem Jahr Testphase ist der Einsatz des digitalen Verfahrens ab dem 1.1.2024 verpflichtend für alle Zahnarztpraxen. Die BKK Freudenberg konnte das elektronische Verfahren bereits seit Beginn der Testphase erfolgreich umsetzen.

Der konkrete Ablauf

Das bisherige Papierverfahren (Ausdruck des Antrags und Aushändigung an den Patienten bzw. postalischer Versand an die Krankenkasse) entfällt.

Das neue Verfahren ist so aufgesetzt, dass Zahnärztinnen und Zahnärzte einen elektronischen Antragsdatensatz direkt über das sichere Verfahren „Kommunikation im Medizinwesen" (KIM) an die BKK Freudenberg übermitteln. Diese spielt einen ebenfalls elektronischen Antwortdatensatz via KIM nach Prüfung, ob bei dem Antrag die gesetzlichen Bestimmungen und Richtlinien eingehalten wurden, zeitnah direkt an die Praxis zurück. Sollte etwas unklar sein, erhält die Praxis auf elektronischem Weg direkt einen entsprechenden Hinweis. So können Rückfragen oder notwendige Änderungen in kürzester Zeit geklärt werden und lange Postwege zwischen Praxis und BKK Freudenberg entfallen.

Weitere Vorteile für die Versicherten sind:

- ✓ Schnellere Terminplanung der Behandlung nach Vorliegen der Genehmigung Ihres Antrags
- ✓ Somit auch Einleitung erster Therapieschritte innerhalb kürzester Zeit
- ✓ Der Weg zur BKK oder zum Briefkasten entfällt

Welche Unterlagen bekommen Sie wann bei einem Antrag auf Zahnersatz?

Sie erhalten eine Ausfertigung (Patienteninformation) mit allen relevanten Inhalten in allgemeinverständlicher Form **durch die Zahnarztpraxis** nach Erstellung des Behandlungsplans ausgehändigt. Dies beinhaltet auch die erforderlichen und gesetzlich vorgeschriebenen Erklärungen bezüglich Aufklärung und Einverständnis der geplanten Behandlung sowie eventuell anfallender Mehrkosten, die direkt durch den Zahnarzt mit Ihnen dann privat abgerechnet werden.

Wie bisher entscheiden aber letztendlich Sie als Patient, ob Sie die Behandlung auch tatsächlich in Anspruch nehmen. Eine zweite Meinung ist nach wie vor jederzeit möglich!

istock.com: ljubaphoto

Weitere Informationen

Ansprechpartner aus dem Team Zahngesundheit sind:

Tina Trautmann
06201 80–3207
ttrautmann@bkk-freudenberg.de

Christine Kouvaras
06201 80–3702
ckouvaras@bkk-freudenberg.de

DUALE AUSBILDUNG +

Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten (m/w/d)

Werde Teil des BKK Freudenberg-Teams! Zum 1.8.2024 suchen wir Auszubildende, die unser Krankenkassen-Team verstärken.

+ Du hilfst gerne Menschen in schwierigen Situationen?
+ Du interessierst Dich für sozialrechtliche und medizinische Fragen?
+ Du hast Abitur, Fachabitur oder als Quereinsteiger bereits eine berufliche Ausbildung?

Dann ist die Ausbildung zum/zur Sozialversicherungsfachangestellten genau das Richtige für Dich!

Interessiert? Nähere Informationen findest Du unter **bkk-freudenberg.de/azubi-2024**

Schicke Deine Bewerbung per E-Mail direkt an: **vorstandsbuero@bkk-freudenberg.de**

istock.com: insta photos, brankokosteski

Deine Vorteile:

- ✓ **Attraktives Gehalt:** Bereits im ersten Ausbildungsjahr 1.100 EUR
- ✓ **Zusätzliche Einmalzahlungen** wie Weihnachts- und Urlaubsgeld
- ✓ **Duale Ausbildung** mit modernsten digitalen Hilfsmitteln und Fachausbilderteam
- ✓ **Viele Benefits** wie Gesundheitsleistungen, smarte Benefitkarte zur Unterstützung deines monatlichen Einkaufsbudgets, Vollverpflegung während der Seminarwochen, Zuschuss zum ÖPNV-Ticket und kostenloses JobRad
- ✓ **Nach der Ausbildung:** Aussicht auf eine gesicherte Übernahme

Dein Ansprechpartner

für weitere Fragen zur Ausbildung:
Matthias Appel

06201 80-7570
mappel@bkk-freudenberg.de
bkk-freudenberg.de/azubi-2024

RATEN MIT RUDOLPH

Weihnachts-Ratespaß für Kinder

Lebkuchen-Zwillinge

Sie haben sich fein gemacht für das Fest. Doch da stimmt etwas nicht – es sind ja gar keine echten Zwillinge!
Finde sechs Unterschiede im rechten Bild.

Geschenke für Rudolph & Co.

Jeder hat ein tolles Geschenk bekommen! Nur welches gehört wem?
Du kannst ihnen sicher helfen, die richtige Spur im Schnee zu finden.

Weihnachts-Quiz „Wer bin ich?"

1. Nach außen ein echter Kerl, aber innen ganz weich, rauche gerne ein Tonpfeifchen und hin und wieder habe ich schon einmal ein paar Rosinen im Kopf.
2. Fast hätte man mich Reginald oder Rollo getauft – oh weh! Berühmt wurde ich zuerst durch ein Malbuch, dann durch ein Weihnachtslied. Viele Jahre später war ich sogar der Star in einem Zeichentrickfilm! Mein ungewöhnliches Äußeres mochte ich erst nicht, aber es wurde später sogar zu meinem ganz besonderen Markenzeichen und alle lieben mich so wie ich bin!
3. Meine Kleidung ist zwar ausgesprochen farbenfroh, dafür schaue ich aber immer recht grimmig drein, denn mein Job ist zugegeben echt hart.
4. Wir sind klein, ziemlich klein sogar, und kommen aus dem hohen Norden. „Santa" wäre ohne uns echt verloren, weil wir so fleißig sind. Großes Vergnügen bereitet es uns, in der Vorweihnachtszeit heimlich Geschenke zu verteilen.

Das alles gehört zu Weihnachten

Die genannten neun Begriffe verstecken sich hier von links nach rechts oder von oben nach unten. Findest du auch noch den zehnten Weihnachtsbegriff?

Maria ~ Josef ~ Jesus ~ Bethlehem ~ Stall ~ Krippe Geschenke ~ Weihnachten ~ Christen

Z	O	B	M	U	S	T	F	A	O	L	V	R	K	L
F	W	R	L	O	S	A	K	C	X	I	U	B	W	O
R	E	O	P	S	T	A	L	L	A	T	U	R	C	H
Z	I	W	R	S	C	H	E	X	V	H	P	L	O	C
B	H	N	S	G	E	S	C	H	E	N	K	E	Q	H
L	N	A	T	A	K	A	D	F	U	C	L	V	B	R
O	A	W	M	A	R	I	A	U	D	H	O	S	G	I
K	C	D	A	G	I	Q	X	W	A	R	U	J	M	S
J	H	T	C	R	P	O	F	I	T	I	M	O	N	T
A	T	H	A	P	P	A	V	U	G	S	Y	S	O	K
Q	E	G	Z	J	E	S	U	S	I	T	Z	E	T	I
E	N	N	U	A	R	V	X	G	A	E	Z	F	Q	N
C	U	K	I	C	C	B	F	V	Q	N	W	U	V	D
B	G	B	E	T	H	L	E	H	E	M	X	A	A	E
N	A	E	T	H	L	E	H	U	M	M	U	N	X	B

Sudoku – mittel

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

8		5			3			6
		4				7	2	5
6				9	7	8		
	5			8			9	
						6	8	
7	3			6				
			1			2		
		2		3			6	
4	8	7	6		9	5		

Stock.com: akkapai/thothubhai/Anilakodydkova/PeterHermesFurian/seamartini/ori-artiste

Alle Lösungen auf Seite 3

MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Schätzen Sie als Kunde die Mitarbeiter und den umfassenden Service Ihrer BKK Freudenberg? Dann empfehlen Sie uns bitte weiter.

Als Dankeschön für jede erfolgreiche Werbung erhalten Sie eine Prämie von 25 EUR.

Überzeugen Sie Ihre Familienangehörigen, Freunde, Bekannten und Arbeitskollegen.

Die BKK Freudenberg …

- ✓ bietet Ihnen Top-Leistungen
- ✓ ist direkt für Sie erreichbar (kein Callcenter)
- ✓ lebt Kundenorientierung durch praxisorientierten Service

Mitmachen ist ganz einfach!

Füllen Sie gemeinsam die Rückseite aus.
Der Werber erhält die Prämie, sobald eine rechtsgültige Mitgliedschaft, zum Beispiel nach erfolgter Anmeldung des Arbeitgebers, besteht.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung. Ihr BKK Team

Persönliche Daten des Werbers

Name, Vorname	Geburtsdatum	Steuer-Identifikationsnummer

Straße, Hausnummer	PLZ, Ort

Name der Bank für die Prämienauszahlung	IBAN

Einwilligung für die Nutzung der Bankverbindung

☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Bankverbindungsdaten für die Auszahlung der Werbeprämie verarbeitet und genutzt werden.

Datum	Unterschrift
	X

Bitte senden Sie nachstehendem Interessenten Informationen zu.

Name, Vorname	Geburtsdatum	Telefon

Straße, Hausnummer	PLZ, Ort

versichert bei	
	☐ Ja, ich bin damit einverstanden, von der BKK Freudenberg telefonisch oder per E-Mail über eine Mitgliedschaft informiert zu werden. Der Speicherung und Verwendung meiner Daten zu diesem Zweck stimme ich zu. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen.

Datum	Unterschrift
	X

Datenschutzhinweis (§ 67a SGB X): Die persönlichen Daten (Sozialdaten) benötigen wir, um unsere Aufgaben für Sie rechtmäßig zu erfüllen. Grundlagen hierfür sind § 284 SGB V und § 94 SGB XI. Freiwillige Angaben können Sie jederzeit widerrufen.

Die Fitnesskasse
Freudenberg BKK®

bkk-freudenberg.de

Anzeige

ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT: WENN IHRE ZÄHNE SIE MAL IM STICH LASSEN – AUF UNS KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Ab
4,60 €
im Monat

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

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.

15 €

Ihr exklusiver BKK-Vorteil – 15 EUR geschenkt!*

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.